

Энциклопедия
сомнологии,
осознанных
сновидений и
внетелесных
состояний.

Вадим Кандыба

Эта расширенная энциклопедия, представляет из себя электронный сборник, в формате PDF, со всей возможной информацией, по осознанным сновидениям и внетелесным состояниям.

Сборник является объединенной из двух и одновременно расширенной версией энциклопедии, с добавлением уникального материала, которого нет в других версиях.

В сборнике представлен как прагматичный, так и эзотерический подход к феномену. Осознанные сновидения и внетелесные состояния, считаются особым, изменённым состоянием сознания, когда человек может контролировать течение сна и осознавать своё нахождение в нём, а также осознавать себя вне физического тела. Реальность опыта ОС (осознанных снов) и ВТС (внетелесных состояний), находит своё подтверждение в науке, медицине и философии. Их практикуют тысячи и тысячи людей со всего света, а выгоды от их применения, со временем только пополняют свой список.

В данной энциклопедии, представлена информация о физиологии, психо и нейрофизиологии, а также нейрохимии сновидений и внетелесных состояний. А также информация о различных изменённых состояниях ума и тела, техники для релаксации, визуализации и остановки внутреннего диалога, и техники для достижения измененных состояний сознания, техники и методы, для достижения осознанных снов и внетелесных состояний, а также статьи по теме и многое другое. Также представлены, самые различные и эффективные техники для достижения осознанных снов и внетелесных состояний, включая технику самостоятельного вхождения в сонный паралич, переходу из него в осознанное сновидение, а также самые известные и эффективные техники, от признанных корифеев внетелесных практик.

Оглавление

Глава 1. Подготовка ко внетелесным путешествиям.	18
Исторические аспекты сновидений.	18
ВТП как феномен.	29
Фокусы с исчезновением себя.	44
Зеркальное лекарство.	47
Алгоритм обучения для начинающих.	62
Физиология сна.	65
Необходимые условия для начала практики.	69
Техника проверки реальности.	76
Техника осознанного сновидения.	79
Техника варьирования действий.	83
Техника прямого входа в ос.	87
Метод концентрации внимания на физическом теле.	88
Положение физического тела при ОС.	89
Пять методов стимулирования осознанных снов.	89
Основные моменты практики осознанного сновидения (ОС)	91
Техники вхождения в осознанный сон при засыпании.	100
Техники вхождения в осознанное сновидение при просыпании.	101
Как получить свой первый внетелесный опыт.	103
Мозг спит, а ум сновидит.	107
Сознание во сне.	109
Ночное путешествие во сне.	111
Шесть фрагментов практики фазы.	115
Три ступени практики.	128
Непрямые техники.	142
Прямые техники.	150
Рекомендации по прямому методу.	156

Техника создателя внутреннего наблюдателя.....	157
Глава 2. Структура и механизмы сна.....	171
Бодрствование - ритмы и частоты.....	178
Теории сна.....	181
Подкорковая и корковая теории сна.....	181
Регуляторы сна.....	195
Старты сна.....	218
Физиология быстрого сна.....	220
Сонный паралич.....	226
Нарколепсия.....	239
Феномен NDE.....	251
Депривация сна.....	256
Префронтальная кора.....	261
Искусственная стимуляция осознанных снов.....	267
Мозг как ловушка для души.....	272
Ритмы головного мозга.....	285
Появление гипногических эффектов.....	292
Гипногические галлюцинации.....	298
Польза стимуляции мозга тета волнами.....	300
Природа сновидений.....	303
Как мы видим сны?.....	307
Как сфотографировать сновидение.....	310
Осознанные сновидения.....	312
Вещества, способствующие осознанным сновидениям.....	317
Мандала сновидений.....	327
Глава 4. Техники для запоминания снов.....	334
Алгоритм запоминания сновидений.....	335
Как запомнить сон?.....	338

Усилить намерение помнить сны.	345
Увеличить продолжительность сна.	346
Ведение журнала сновидения.	348
Приемы инкубации сновидений.	355
Каталог признаков сна.	359
Создание каталогов признаков сна.	360
Важность эмоционального настроения, для достижения осознания во сне.	363
Глава 5. Техники остановки внутреннего диалога.	365
Покой мыслей (Общее упражнение):	369
Созерцание горизонта.	373
Ощущение момента здесь и сейчас.	374
Ходьба силы по Кастанеде.	375
Практика из Дзен буддизма.	377
Техника озера.	386
Техника шара.	387
Техника экрана.	387
Техника загибания пальцев.	387
Техника ощущений.	390
Джиббериш.	393
Техника остановки глаз.	394
Техника мантр.	394
Техника черной точки.	396
Техника часов.	397
Созерцание горизонта.	397
Техника лепка.	398
Древняя тантрическая практика.	400
Сосредоточение на нескольких предметах одновременно.	400
Ощущение момента здесь и сейчас.	403

Техника слушания тишины.....	408
Расслабление мозга.	408
Упражнение от Ошо.	409
Практика из Дзен буддизма.....	409
Техника катарсиса.	411
Техника мыльный пузырь.	412
Глава 6. Техники для развития визуализации.	415
Концентрация на свече.....	417
Упражнение "Основные цвета" Вариант №1.....	420
Упражнение "Основные цвета" Вариант №2.....	421
Упражнение "Школьная доска"	422
Упражнение "Письмена на небе"	422
Упражнение «Статуя»	423
Упражнение «Хрустальный отсчет»	424
Упражнение «Вращение».....	425
Упражнение «Палитра»	425
Упражнение «Многомерность»	426
Упражнение «Часы».	427
Упражнение «Куб».....	428
Упражнение «Свеча».	428
Упражнение «Полиморфизм».	429
Упражнение «Сложный полиморфизм»	429
Упражнение «Яблоко».	430
Упражнение «Внутренний взгляд».....	431
Упражнение «Помехи».	431
Глава 7. Техники концентрации и визуализации.	434
Упражнение: Концентрация на свече.....	434
Концентрация на чтении.	435

Упражнение на счет.	436
Другие упражнения на концентрацию.....	438
Упражнения на созерцание.....	440
Глава 8. Техники релаксации.	441
Упражнение: нарастающая релаксация.....	442
Упражнение: бодрствующее расслабление.....	443
Упражнение «Вход».....	445
«Выход» из упражнений.....	446
Основная техника расслабления.....	446
Точечная релаксация.....	450
Техника золотой шар.....	452
Прогрессивная релаксация.....	454
Комплекс упражнений.....	457
Методика дыхания телом.....	461
Упражнения на релаксацию.....	462
Основная техника расслабления.....	467
Базовые упражнения аутогенной тренировки.....	471
Мобилизующие упражнения.....	475
Освоение навыков расслабления мышц.....	492
Глава 9. Трансовые техники.	497
Метод использования медитативно-трансовой музыки.....	498
Шаманский способ.....	499
Вхождение в альфа-состояние.....	500
Метод стимминга.....	500
Без какой-либо помощи.....	501
Аутогенная тренировка.....	501
Релаксация - первая ступень самогипноза.....	507
Техника визуализации.....	509

Техника лифт.....	510
Техника лестница.	511
Техника шаги.....	511
Техника птица.	512
Техника кольца дыма.....	513
Техника магнитные ладони.	513
Техника левитации рук.....	514
Техника Бетти Эриксон.	515
Техника маятника.....	516
Техника зеркального входа в транс.....	519
Техника входа в транс.....	520
Техника исполнения ступенчатого вхождения в транс.....	522
Техника аутогенного транса.....	523
Хрустальный отсчет.	531
Трансовая техника египетское солнце.	534
Трансовая техника "яблоко".....	535
Дополнительные трансовые техники.	537
Дыхательные практики.....	539
Танец.....	541
Способы выхода в шаманский мир.....	543
Лезем на дерево.....	544
Летим в дымоход.	545
Идем в нору.....	545
Практика превращения в животное силы.	546
Поиск «животного Силы».....	547
Техника трансового альфа-состояния.....	548
Первый этап.	550
Второй этап.	551

Третий этап.	553
Периферический транс.	554
Глава 10. Техники достижения внетелесных состояний:	556
Пять методов стимулирования фазы.	556
Техника команда+намерение	558
Вхождение в сон с сохранением сознания.	560
Техника смещения точки осознания.	563
Техника контроля сознания.	566
Достижение осознанности во сне, с помощью репетиции сновидений.	568
Техника вызова желаемого сна.	571
Техника заказа сновидения.	577
Вызов осознанного сна с помощью записей.	581
Заказываем сновидения.	584
Техника прямого заказывания снов.	586
Достижение фазы с помощью компьютерных игр.	590
Основные моменты практики осознанного сновидения (ОС).	593
Помощь персонажей в осознании сна.	601
Техника релаксации для достижения фазы.	604
Техника SSILD.	614
Микрометодичка SSILD.	617
Техника активного внутреннего диалога.	620
Техника аутосуггестии.	634
Сенсорно-моторная импровизация и гипногия.	638
Техника гипногических образов.	644
Техника гипногических образов и фосфенов.	646
Техника активного вызова гипногических образов.	651
Визуализация для достижения осознанного сна.	667
Визуализационная техника.	669

Техника визуальной депривации.....	679
Техника движения глазами.....	681
Техника подвижного взгляда.....	683
Техника мобильного.....	687
Техника двух пальцев.....	689
Техника ладушки.....	692
Техника поворота.....	695
Техника подъема.....	696
Техника поворота.....	696
Техники, основанные на воображении.....	697
Создание специальной мотивации с целью покинуть тело.....	698
Техника маяков.....	699
Техника индуцированного инсайта.....	701
Техника регуляции циклов сна.....	703
Техника проверки реальности для достижения фазы.....	706
Техника намеренного пробуждения.....	711
Техника поощрения и наказания.....	717
Техника прерванного сна.....	722
Техника кофейная.....	724
Техника гипервентиляции.....	727
Техника Раузиса.....	730
Бифазная техника Текстора.....	736
Техника Владимира Путника.....	742
Техника Алексея Ксендзюка.....	746
Техники Роберта Ваггонера.....	754
Техника Роберта Монро.....	763
Техника Георгия Гурджиева.....	767
Техника Ричарда Вебстера.....	769

Техника Офиеля Питча.	778
Техника "Христос".	778
Техника Палмера.	780
Техника Шарля Ланселена.	780
Техника Алисы Бэйли.	781
Техника Харари.	782
Техника Кроули.	783
Базовая стратегия входа в сонный паралич.	784
Как перейти из сонного паралича в осознанное сновидение.	789
Как пробудиться от сонного паралича.	793
Техника свободного падения.	797
Техника спонтанного осознания в состоянии сна.	800
Техника пифагорейского куба.	806
Быстрая техника фазы.	808
Ультраземкая техника.	810
Техника трех пунктов.	812
Промежуточная техника.	814
Гибридная техника.	818
Шаманская техника.	825
Эзотерическая техника	829
Техника анахаты.	834
Техника осознания и развития сновидческого тела.	835
Техника совместных сновидений.	842
Глава 11. Статьи о внетелесных путешествиях.	852
Архетипы и сновидения.	852
Анализ сновидения и теория бессознательного.	865
Бескрайние возможности осознанных снов.	869
Введение в мир осознанных сновидений.	881

Управление подсознанием.....	891
Вибрации и фаза.....	894
Могут ли видеоигры помогать с практикой осознанных сновидений?	899
Что значит видеть сон во сне?	904
Видение в осознанных снах.	907
Витамин B6 и сны в HD формате.	915
Внутренний диалог и его влияние на внетелесную практику.	917
Влияние ожиданий на мир сновидений человека.	921
Влияние сознания на реальность.	925
Внетелесный опыт.	933
Вопрос энергии во внетелесной практике.	936
Вопросы и ответы об осознанных снах.	938
ВТО, Астральная проекция и Осознанный (Ясный) Сон.	944
Выход в фазу: как это сделать.....	947
Выход из тела во время родов.....	950
Выход из тела и наблюдение реала.....	953
Как осуществить выход из тела через осознанный сон?.....	957
Выход из тела. Мифы и реальность.	959
Галлюцинации, связанные со сном.....	962
Двадцать два аргумента в пользу осознанных снов.	964
Двенадцать советов Рика Бохарда, улучшающих запоминание сновидений.	965
Девяностоминутный цикл сна и легкое пробуждение.....	968
Десять фактов, которых вы могли не знать об осознанных сновидениях.	971
Десять способов не заснуть за рулём.	980
Десять дыр, через которые утекает ваша сила.	985
Дефицит сна и повреждение мозга.	988
Дневник Сновидений.....	989

Запахи и воспоминания.....	992
Зачем нужны осознанные сновидения.	993
Зачем развивать осознанность.	997
Зачем человеку нужен сон.	1000
Зеркала во сне.....	1005
Зеркало как портал.	1008
Изменение убеждений с помощью осознанных снов.	1009
Измененные состояния сознания.....	1013
Практика втп с точки зрения ранних практиков.	1017
Изобретено во сне.	1021
Составление инвентарного списка энергетических затрат.....	1027
Создание предметов в осе.	1031
Инсомния: причины, лечение и виды бессонницы.	1038
Виды бессонницы.....	1038
Истоки осознанного сновидения.	1046
Исцеление в осознаном сне.	1048
Йога сна.	1050
Как быстро выспаться? Здоровый сон в течении 4-5 часов.	1052
Как делать перепросмотр.....	1053
Как заснуть меньше чем за 30 секунд.....	1055
Как научить свой мозг не думать.	1063
Кодировка сновидений.....	1069
Луна и сновидения.	1072
Направляем свою жизнь с помощью сновидений.	1075
Народ сенои и сновидения.	1081
Научные исследования сна.....	1088
Неврология предсмертных видений.....	1095
Нейробиология трансперсональных переживаний.....	1097

Нейрофизиология медитации.	1098
Нейрохимия эмоций.....	1103
Необычные факты и теории осознанных сновидений.....	1127
Непонятные перерывы в практике фазы (выхода из тела).....	1134
О лжи в «математике сна».	1138
О чувстве собственной важности.....	1142
Об эмоциях в ОС.....	1147
Общение в ОС.	1150
Оккультное мышление.	1151
Онейроидный синдром.	1159
Осознавание своего дыхания.....	1164
Осознание во сне и наяву.	1165
Осознание ощущений.	1168
Осознание себя.....	1169
Осознанные сновидения, свобода и личностный рост.....	1174
Осознанные сновидения.....	1179
Осознанные сны и лечение психотравм.....	1198
Осознанные сны и личностная терапия.....	1203
Осознанные сны и мозговые волны.	1205
Осознанные сны и сексуальные фантазии.	1207
Освобождение тела от блоков и зажимов.....	1210
Осознание ощущений.	1218
Осознание себя.....	1219
Осознанность.	1224
Как оставаться в фазе максимально долго.	1231
Остановка мира.....	1234
Откуда берётся мистический опыт.	1235
Отношение ко сну.	1238

Ощущение времени во сне.	1239
Ощущение падения при засыпании, причины.	1243
Ощущение сверхъестественного и мозг.	1244
Перепросмотр по Вомбату.	1248
Перепросмотр по Тайше Абеляр.	1253
Повышение качества выхода из тела.	1256
Подготовка ко сну.	1258
Подробная структура сна и творчество во сне.	1260
Подходы к работе со сновидениями.	1269
Познание смысла жизни через осознанные сновидения.	1277
Разотождествление- поиск истинной личности.	1279
Полеты в осознанном сне.	1284
Полеты во сне и наяву.	1287
Полифазный сон.	1299
Получение информацию через фазу по методу М.Радуги:	1301
Польза осознанных сновидений.	1302
Познание смысла жизни, через осознанные сновидения.	1307
Польза сонного паралича.	1308
Послеобеденный сон и практика фазы.	1311
Походка силы.	1314
Почему мы засыпаем и просыпаемся.	1318
Почему мы не всегда осознаемся во сне.	1321
Почему не получается выйти в осознанный сон.	1324
Практика осознанных снов.	1339
Практическая магия, практика сталкинга.	1343
Практика фазы, как путь к полноценной жизни.	1349
Практики Неделания.	1354
Признаки и атрибуты полноценных осознанных сновидений.	1357

Причина хорошей памяти на сны.	1360
Про память и сны.	1362
Прозрачное сновидение.	1365
Психология осознанности.	1370
Психофизиология осознанных снов.	1372
Пятнадцать способов не спать всю ночь.	1379
Пять приемов для глубокого сна, улучшения памяти и ярких снов.	1382
Развитие интуиции.	1385
Распространенные мифы об осознанных снах.	1387
Распространённые причины, отсутствия осознанных сновидений.	1389
Расширение сознания.	1396
Рекомендации о ВТО.	1399
Рекомендации по запоминанию снов.	1400
Решение личных проблем при помощи сновидений.	1402
Семь секретов хорошо высыпавшихся людей	1405
Сергей Изриги - начальные инструкции.	1410
Остановка мира.	1413
Пять приемов для глубокого сна, улучшения памяти и ярких снов.	1415
Развитие интуиции.	1418
Сила Воли.	1420
Сила намерения.	1423
Сколько нужно спать.	1425
Сновидение и дубль.	1427
Сновидение как инструмент творчества.	1433
Сновидения и личностный рост.	1435
Сновидения и психоаналитика.	1441
Сновидения, фазы сна, осознанный сон.	1446
Сновидные состояния.	1449

Сон и долговременная память.....	1452
Сон и обменные процессы.....	1458
Сон и погружение в сон.....	1467
Стабилизация сна.....	1470
Сталкинг.....	1473
Страх в практике фазы.....	1476
Тотем сна.....	1483
Представление о Точке Сборки.....	1486
Трансовые мистерии.....	1489
Тренируем зрительную память.....	1499
Три стадии понимания сновидений.....	1502
Три уровня самовыслеживания.....	1503
Трикс от Хакеров Сновидений "Скафандр" для сна и яви.....	1512
Убийства в состоянии лунатизма.....	1514
Укрепление воли.....	1517
Уровень дофамина и удовольствие.....	1522
Уровень энергии и практика осознанных сновидений.....	1530
Уровни осознанных сновидений.....	1535
Упражнение на концентрацию внимания.....	1538
Упражнение на осознание.....	1540
Осознанные сны и волновая активность мозга.....	1542
Фаза и нейромедиаторы.....	1546
Факторы, влияющие на сны.....	1551
Факты об осознанных снах.....	1552
Феномен выхода из тела.....	1554
Хакерский трикс для запоминания снов.....	1560
Хронобиология и физиология сновидений.....	1561
Чем заняться опытным сновидцам?	1568

Что можно делать в осознанных сновидениях?	1571
Четыре минерала, которые могут помочь вам в запоминании снов.	1584
Что лучше всего помогает засыпать и спать спокойно.	1586
Чего можно добиться в жизни, с помощью осознанных снов?	1589
Что происходит с сознанием во сне.	1592
Что снится к болезни.	1598
Что снится слепым.	1601
Что такое медитация.	1604
Что такое осознанность.	1608
Что такое сновидение и можно ли им управлять.	1611
Шаманская техника возвращения энергии.	1614
Шаманский сон и расслабление.	1617
Шифр сна.	1619
Эксперимент по входу в свое тело.	1621
Электростимуляция мозга.	1624
Этапы духовного развития.	1627
Эффективные техники быстрого засыпания.	1632
Я и восприятие.	1636
Контент энциклопедии и авторское право.	1639
Связь со мной в социальной сети фейсбук.	1639

Глава 1. Подготовка ко внетелесным путешествиям.

Исторические аспекты сновидений.

Если считать, что сон требуется организму, чтобы отдохнуть, тогда назначение сновидений абсолютно непонятно. Почему мозг, вместо того чтобы отдыхать, активно трудится, сочиняет истории (нередко страшные или неприятные)? Зачем пугает сам себя, доводит до отчаяния, загоняет в тупики, а затем возвращается в бодрствующее состояние? Неужели есть польза даже от ночных кошмаров?

Разобраться в этих вопросах человек пытался давно. Уже в V веке до н. э. греческий поэт Паниасис написал руководство по толкованию сновидений, содержащее общую теорию и объяснение отдельных снов. Во времена Александра Македонского афинянин Антифон описал в книге множество снов с указаниями, насколько правильно они были истолкованы.

К сожалению, из трудов древних специалистов по сновидениям сохранились лишь незначительные отрывки. Древнейший, полностью дошедший до нас, сонник составлен во II веке н. э. Артемидором из Лидии. В XVII столетии эту книгу перевели на английский язык. Она стала бестселлером и к 1800 году выдержала в Англии 32 издания.

Однако с развитием науки и просвещения отношение к сонникам изменилось. Над ними и над их наивными читателями иронизировали. Но в XIX веке неожиданно стали появляться произведения, в объяснении сновидений претендовавшие на научный подход.

Так, в 1814 году в Германии вышла книга мюнхенского специалиста по философским основам естествознания Готхильфа Шуберта

«Символика сновидений», а в 1861 году появился труд Карла Альберта Шернера «Жизнь сна». В нем содержались открытия, которые потом подтвердил психоанализ, хотя и основательно их видоизменив.

В середине XIX века за научное исследование сновидений взялся французский врач академик Альфред Мори. Тщательно изучив более 3000 отчетов о сновидениях, он пришел к заключению, что содержание снов можно объяснить внешними воздействиями. Например, ночью падает человеку на голову какой-то предмет, и проснувшийся с ужасом вспоминает, что во сне революционный трибунал приговорил его к смерти, и нож гильотины отрубил ему голову.

Но неужели не нашлось более близких ассоциаций с ударом по затылку? Ведь во времена Мори эпоха Французской революции успела уйти в прошлое, и гильотина вряд ли принадлежала к предметам, о которых человек часто размышлял или с которыми он имел дело.

С другой стороны к объяснению сновидений подошел известный американский философ Ральф Эмерсон (1803 – 1882). Он утверждал, что опытный человек изучает сны не для того, чтобы предугадать свое будущее, а для того, чтобы познать себя. Эта мысль наиболее полно развита основателем психоанализа Зигмундом Фрейдом (1856 – 1939), книга которого «Толкование сновидений» появилась на прилавках книжных магазинов в ноябре 1899 года.

По Фрейду, сновидение ничего не предвещает и вообще не имеет ни малейшего отношения к будущему. В нем юлько прошлое и пережитое. Анализ сна дает возможность разобраться в затаенных

стремлениях и страхах, к корням которых другими путями очень трудно подобраться.

У человека нередко появляются сильные желания, противоречащие его воспитанию и психологическим установкам. Он боится себе в них признаться. Днем, когда человек бодрствует, эти недостижимые желания отправляются в область бессознательного и находятся там под надежной охраной «цензуры». Состояние сна вызывает перераспределение психической энергии.

Спящий лишен возможности действовать и исполнять свои желания, у него нет необходимости тратить силы на искоренение безобидных галлюцинаций. Единственный вред, который они могут принести, — прерывание сна. Поэтому желания в сновидении не гасятся, но только переводятся на особый символический язык, необходимый для того, чтобы обмануть «цензуру», не пропускающую в сознание ничего запретного.

Зачем человеку снятся сны?

Таким образом достигается компромисс: во сне кипят страсти и проигрываются запрещенные сценарии, а после пробуждения они забываются или вспоминаются в настолько искаженном виде, что кажутся совершенно бессмысленными. Сновидения в представлениях людей разных культур прочно связаны с мечтами и фантазиями. Неудивительно, что психоанализ превратил интерпретацию сновидений в толкование фантазий и мечтаний, а образы сновидений — в символы и объекты страстных домогательств.

А вот американский психолог Кэлвин Холл (1909 — 1985) подошел к созданию снов как к творческому интеллектуальному познавательному процессу, который не требует от спящего ни

особых способностей, ни специальной подготовки. В отличие от Фрейда у Холла в центре сна — мысли. Но не о чем угодно. Во всяком случае, не о политике и экономике.

Холл занимался исследованием снов своих студентов в дни, когда американцы сбросили атомную бомбу на Хиросиму. Это событие прямо не отразилось ни в одном из проанализированных снов. Крупнейшие спортивные соревнования, выборы президента, столкновения интересов сверхдержав, от которых зависит будущее мира, также игнорировались снами.

Поэтому Холл пришел к выводу, что в снах люди, как правило, имеют дело не с интеллектуальными, научными, культурными или профессиональными проблемами, а со своим внутренним миром. Во снах выражаются мысли человека о себе и своих желаниях, о людях, с которыми он общается, о запретах и наказаниях за их нарушение, о жизненных затруднениях и путях достижения цели.

Однако, как выяснилось, при объяснении механизма сновидений можно обойтись и без человеческих чувств, мыслей и стремлений. В стволе головного мозга расположен «генератор снов». Он регулярно, как по расписанию, включается и начинает «бомбардировать» кору головного мозга, то есть активизировать нервные клетки на отдельных ее участках.

Выбор объектов бомбардировки (в отличие от времени работы генератора, которое можно рассчитать с большой степенью точности) происходит совершенно случайно. Возбужденные участки коры головного мозга производят сновидения, начало и продолжительность которых запрограммированы, а содержание лишено всякого смысла. Случайные картинки сменяют одна другую, как в калейдоскопе.

Если верить гарвардским ученым, сновидения не имеют никакого специального назначения. Они лишь сопровождают жизненно важный физиологический процесс, регулирующий работу мозга. Стоит ли удивляться нелогичности сновидений и придумывать психоаналитические оправдания их причудливости?

Такая теория вызвала бурю протестов со стороны психологов. В самом деле, трудно поверить в то, что сны, которые нередко бывают очень сложными и искусно сконструированными, являются результатом случайных процессов. Непонятно также, каким образом одно и то же сновидение повторяется иногда несколько раз...

За целый день беготни, суеты, работы или даже отдыха человек получает массу информации, которой он, вполне возможно, никогда в жизни не воспользуется, но которую он тем не менее заботливо хранит в своей памяти. Мозг не в силах постоянно заниматься сортировкой. Он механически берет много лишнего и рискует уподобиться переполненному бесполезным хламом чулану, в котором нельзя ничего отыскать.

Человек постоянно пользуется сведениями из своей памяти. Так что же, для того, чтобы что-то вспомнить, он должен каждый раз перебирать, просматривать и продумывать все, что успел накопить его мозг? У людей бывают болезненные воспоминания. Каждое прикосновение к ним способно вызвать психическую травму. Однако здоровый человек живет с ними и не испытывает особых неудобств. Люди ничего не забывают. Они лишь ставят на отдельные участки своей памяти метки: сюда не заглядывать.

Ненужная информация, усвоенная днем, может торчать в мозгу как заноза. Она становится причиной возникновения новых вредных связей между отдельными участками коры головного мозга. Кроме

того, она активизирует нервные клетки, что влечет за собой фантазии и навязчивые представления.

В 1983 году нобелевский лауреат биофизик Фрэнсис Крик и математик Грейм Митчисон высказали предположение, что назначение сновидений как раз и состоит в том, чтобы разрушать эти вредные связи, а вместе с ними и обременительные фантазии. Сны помогают забывать то лишнее, что проникло в мозг в течение дня.

Таким образом, гипотез, касающихся происхождения и роли сновидений в человеческой жизни, немало. И в этом перечне особняком стоит гипотеза французского логика и специалиста в области теории науки Эдмона Гобло, который в 1896 году высказал предположение, что сновидений не существует вообще. Человеку, когда он просыпается, кажется, что он вспоминает о событиях, которые виделась ему в течение сна. Вроде бы совершенно очевидно: наяву этого не происходило, значит — приснилось. Однако нельзя исключить возможность того, что мнимые сновидения целиком или частично конструируются в краткий промежуток пробуждения и в самом начале бодрствования.

Можно предположить, что во время сна (как быстрого, так и медленного) никаких психических процессов не происходит. Сознание полностью отключено. Но вот оно постепенно просыпается. В него опять входят образы окружающего мира. Их надо заново упорядочить до такой степени, чтобы ими можно было оперировать. То, что мы привыкли называть сновидениями, в действительности является своеобразной утренней психической гимнастикой, происходящим ежедневно приспособлением сознания к реальности.

Эдвард Уолперт из Чикагского университета регистрировал электрический потенциал в мышцах конечностей спящего. Сначала было отмечено возбуждение в правой руке, затем — в левой, а после этого — в ногах. Оказалось, что последовательность активизации мышц хорошо согласуется со сном. Спящий видел сон: он держал букет цветов сначала в правой руке, потом взял его в левую и куда-то отправился. Противоречат ли подобные эксперименты гипотезе Гобло? Вряд ли. Сон мог зародиться через некоторое время после активизации мышц (которая могла быть случайной) и задним числом «объяснить» причину мышечной активности.

Но что в таком случае означают периодические быстрые движения глаз? Для того чтобы следить за происходящими во сне событиями, глаза не нужны. Их движения можно объяснить физиологическими процессами, изучавшимися А. Хобсоном и Р. Мак-Карли.

Зачем человеку снятся сны?

Предположение Гобло выглядело чересчур радикальным. Атутеще пробивал себе дорогу психоанализе его учением о напряженной, никогда не затихающей и проявляющейся в ночных сновидениях психической работе бессознательного. О странной гипотезе надолго забыли. Напомнил о ней в 1981 году Кэлвин Холл, о котором речь шла выше.

Исследования биохимических процессов, происходящих в различных участках головного мозга, проливают свет на физиологический механизм сна, но мало что дают для понимания природы сновидений. Психоанализ исходит из того, что сновидения становятся завершением драматической борьбы страстей, протекающей в бессознательном. Однако гипотеза Гобло подсказывает, что на сновидения правомерно взглянуть с другой точки зрения. Они — не финал, а начало психического процесса.

Психоанализ настаивает на сексуальном характере большинства снов, объясняя это тем, что у каждого человека великое множество запретных желаний, загнанных в бессознательное и рвущихся на свободу. Но на деле сны гораздо более разнообразны. Например, в них нередко присутствуют сцены погони, однако вряд ли кому-то придет в голову объяснять это широким распространением скрытой мании преследования.

А что, если сновидение вовсе не зеркало, в котором отражаются наши душевные конфликты и травмы? Что, если у него свое специальное предназначение, отнюдь не связанное с психическим нездоровьем?

Сны ничего не могут рассказать не только о будущем, но и о прошлом и настоящем. Они неспособны раскрыть нам секреты бессознательного, потому что не являются средствами коммуникации. Спящему не нужна смысловая информация — ведь он лишен возможности ее переработать.

Кроме небольшого числа забавных, но туманных историй о пришедших в сновидениях замечательных научных идеях и открытиях нет даже намеков на то, что человек способен решить во сне хотя бы самую простую задачу.

Представим себе, что секс, сцены насилия, катастрофы и погони — не самоцель, а всего лишь строительный материал. Они — материя, из которой сотканы сновидения, но никоим образом не их суть. И проникают они в сновидения не потому, что во время сна потерявшая бдительность подслеповатая «цензура» неспособна разглядеть их под примитивными масками и удерживать в пределах бессознательного, а потому, что в них есть потребность. Но почему для конструирования своих снов человек не может подыскать материал, доставляющий больше удовольствия?

Проанализировав 10000 сновидений, Холл пришел к выводу, что 64 процента из них связаны с печалью, дурными предчувствиями, страхами, раздражением, гневом и только 18 процентов — с радостными и веселыми ощущениями.

Если спящий сознательно или бессознательно сам участвует в выборе сюжетов для своих снов, зачем ему ночные кошмары? Можно, конечно, попытаться объяснить распространенность мучительных сновидений страхом людей перед жизнью, но почему мы упорно говорим «как во сне» о чем-то необычайно хорошем, не обращая внимания на опыт, который подсказывает каждому, что приключения во сне обычно не слишком приятны?

Сцены секса, насилия, катастроф в сновидении играют роль возбуждающих воображение раздражителей, хотя они вызывают совсем не те реакции, которые стимулировали бы в жизни. Согласно принципу функциональной автономии, разработанному американским психологом Гордоном Олпортом, стимулы отрываются от своих биологических или социальных корней и начинают жить самостоятельной жизнью. Человек тоскует по морю. В молодости он зарабатывал деньги тяжелой работой матроса и проклинал свою участь, теперь он богатый банкир, неприятности забыты, а море вызывает ностальгические чувства.

Зачем человеку снятся сны?

Сексуальные сцены в сновидении необязательно должны быть связаны с половым влечением, а сцены насилия — с подавляемыми «зверскими» желаниями. Сон не реалистический роман. У него своя логика. В его элементах может отсутствовать смысловая нагрузка. Их назначение — не сообщать информацию, а пробуждать психические процессы.

Как ни странно, но в последнее время некоторые ученые начинают менять свое отношение к сновидениям. Если раньше считалось, что во сне мы решаем наши внутренние проблемы и как бы разгружаем психику, то сейчас ученые говорят даже о некотором вреде сновидений. По новой теории лучше, если снов вообще не будет.

Ученые из Университетской клиники Цюриха пришли к такому выводу после того, как их пациенткой стала 73-летняя женщина. Она была госпитализирована после инсульта, который разрушил кровоток в затылочной доле большого мозга. Поначалу в последствиях удара не было ничего необычного — у пациентки немного ухудшилось зрение, она чувствовала слабость половины своего тела.

Но несколько дней спустя женщина перестала видеть сны. По словам ученых, раньше эта женщина видела 3-4 сна в неделю. Но после удара она не видела никаких снов в течение целого года. И всё же отсутствие снов её сон и функции мозга никак не затронуло. Ученые начали детально исследовать этот феномен.

Исследование, проведённое учеными, показало: некоторые люди преспокойно могут жить без снов. Иными словами, у сновидений нет никакой полезной или же реальной функции. Это обнаружилось по результатам контроля над излучаемыми мозгом пациентки во время сна электромагнитными волнами — альфа, дельта, тета. Исследователи каждую ночь регистрировали эти волны с помощью электроэнцефалограммы в течение шести с лишним недель. Пациентка не сообщила о сновидениях, даже когда её будили во время так называемой фазы быстрого сна.

Затылочная доля большого мозга, которая оказалась у пациентки повреждённой, вероятно, играет очень важную роль в появлении сновидений. Но в управлении быстрым сном участвуют и мозговой

ствол, и средний мозг. В общем, получилось так, что женщина не видит сновидений ни в течение медленного, ни во время быстрого сна. Но при этом, к удивлению учёных, спит пациентка абсолютно нормально. Значит ли это, что отсутствие снов — нормально?

Ученые считают, что не стоит делать категоричных выводов: ведь они исследовали всего один единственный случай.

Однако любопытно, что к тому же выводу — о бесполезности снов — пришёл британский профессор Джим Хорн.

По его мнению, сны — это кино для нашего сознания, которое развлекает наш мозг, пока мы спим. Но не все это «кино» смотрят: так, в отсутствии снов часто признаются пациенты, принимающие антидепрессанты. Но эти люди не сходят с ума, они абсолютно нормальны и не имеют никаких проблем с памятью.

И хотя многие из нас верят в то, что сны полезны для психического здоровья, они помогают решать внутренние конфликты и в некотором роде «лечат душу, но в поддержку этой привлекательной теории Фрейда и других невозможно привести ни одного серьёзного доказательства.

Фактически сновидения могут даже навредить человеку. Например, люди в депрессии обычно видят грустные и страшные сны, которые могут только усугубить состояние страдальца на следующий день. Поэтому, может быть, даже лучше, если человек не видит снов вообще. Ведь известно немало случаев, когда у пациентов, не видящих снов в течение года и дольше, улучшалось психическое здоровье.

ВТП как феномен.

Внетелесное переживание не магия, а научный факт. Внетелесное переживание (ВТП, также употребляются термины «переживание выхода из тела» или «внетелесный опыт», англ. out-of-body experience (OOB, OBE), extracorporeal experience (ECE)) – нейropsychологический феномен, в котором человек испытывает иллюзию выхода из собственного физического тела и иногда также видит его со стороны (аутоскопия). Переживание может возникнуть в результате нарушения работы некоторых областей мозга, сенсорной депривации, обезвоживания и других стрессовых факторов или приёма психоактивных веществ. Однако оно встречается и у здоровых людей, в частности, во время засыпания или после пробуждения. Некоторые люди утверждают, что могут испытывать это переживание по своей воле, причём эта способность возникла у них самопроизвольно или развилась в ходе медитативных практик. По разным оценкам, такой опыт в течение жизни возникает не менее чем у 5–10 % людей.

Феномен долгое время считался одним из возможных свидетельств существования души или паранормальных явлений, однако в последние годы он активно изучается научными методами. В начале 2000-х годов были разработаны экспериментальные методики, позволяющие вызывать это переживание у испытуемых посредством электрической или транскраниальной магнитной стимуляции определённых областей головного мозга, под гипнозом или в виртуальной реальности. Предполагается, что переживание возникает при нарушении многомодальной интеграции каналов восприятия собственного тела.

Механизм явления до сих пор остаётся малоизученным, и, в отсутствие общепринятой научной теории сознания, его изучение ведётся эмпирическими методами.

Внетелесные переживания, как и околосмертные переживания, могут оказывать сильное трансформирующее воздействие на личность человека. После яркого внетелесного переживания страх смерти уменьшается, а отношение человека к миру и себе меняется, как правило, в лучшую сторону.

Впервые возможность фазового (внетелесного) состояния с точки зрения науки и в контексте осознания во сне была доказана в апреле 1975 года Кет Херн (Keith Hearne) в Университете Халла в Англии. В эксперименте практик Алан Уорсли (Alan Worsley) смог показать осознанные и заранее определенные движения глазами в то время, как по показаниям ЭЭГ его мозг находился в спящем состоянии.

Через несколько лет подобный эксперимент был проведен Стивеном Лабержем (Stephen LaBerge) в Стэнфордском университете, что стало широко известно благодаря его большому вкладу в развитие тематики.

В мире было проведено достаточно большое количество научных экспериментов в подтверждение феномена и объяснения его природы. Например, в экспериментах Института Макса Планка во Франкфурте (2008) на трех фазерах было показано следующее: наибольшая разница между бодрствованием, фазой и фазой быстрого сна (ФБС) наблюдается в диапазоне 40 Гц, и сконцентрирована она в лобных частях мозга. По сути, было показано, что фаза является чем-то средним между бодрствованием и ФБС. Примечательно, что в фазе оказались более остальных активированы как раз те участки мозга, которые во многом отвечают за сознание и своей развитостью отличают человека от

приматов. Данную работу провели Алан Хобсон (J. Allan Hobson), Урсула Восс (Ursula Voss), Ромэйн Холзман (Romain Holzmann), Инка Туин (Inka Tuin). В работе, опубликованной в 2014 году, эта же группа исследователей показала, что стимуляция лобных участков мозга током 40 Гц во время ФБС значительно увеличивает шансы включения сознания во сне, то есть возникновения фазового состояния.

Более подробным и глубоким исследованиям явления фазового состояния еще только предстоит произойти. Научное сообщество с каждым годом все больше понимает, насколько важно изучить данное состояние, так как это поможет лучше понять механизмы, отвечающие за сознание и возникновение различных стадий бодрствования и сна.

Также существует теория, что фаза является продуктом эволюции сознания человека. Сначала сознание возникло и заполнило бодрствование и постепенно начало все чаще возникать в ФБС, еще свободном от лишней информации и наиболее близком к реальности состоянию. Возможно, для человека будущего осознанное существование в двух мирах – в бодрствовании и в фазе – будет таким же нормальным, как сейчас только в бодрствовании. Однако существует и обратная теория, согласно которой указанная способность, наоборот, в прошлом была естественной для человека, но постепенно угасает, доказательством чего служит частая легкость входа в фазу у детей младших возрастных групп, а со взрослением пропадает ввиду неподдержания навыка. Примечательно, что в осознанном сне оказались более активны как раз те участки мозга, которые во многом отвечают за сознание и отличают своей развитостью человека от приматов

Давайте начнем с вопроса: как вы думаете, где сейчас в данную минуту находится ваше «я»? Большинство людей считает, что центром их сознания является область черепа – где-то позади глаз.

В этом есть доля правды. Рядом ваши глаза, уши, рот и нос – органы чувств. Четыре из четырёх органов чувств сосредоточены в одном месте. Поэтому ничего удивительно, что самым распространённым ответом на этот вопрос – является что-то вроде «в голове» или «где-то позади глаз».

Хотя философы и учёные вместе решают для чего вообще нам это чувство – чувство собственного «я», все они согласны в том, что именно оно играет решающую роль в упорядочивании информации, поступающей от всех органов чувств. По своему характеру вся эта информация достаточно разная, и всё же, она складывается у нас в голове в единый поток и помогает нам увидеть картину окружающего мира.

Как говорит в своей книге «Быть никем» немецкий философ и профессор теоретической философии в университете Майнца Томас Метцингер: «Главная причина, почему у нас есть сознание – это его непосредственная помощь в построении человеком картины мира».

Итак, для того чтобы избавиться от ощущения, что центр «я» находится позади глаз, вам необходимо заставить ваш мозг вообразить иную модель мира, основанную на чём-то отличном от того, что уже существует в вашей голове.

Лягте на пол и закройте глаза. Старайтесь выполнять упражнение в тихой комнате, так, чтобы вас никто и ничто не отвлекало. Пока вы лежите, позвольте вашему уму и мыслям «прогуляться» по всем частям вашего тела: сконцентрируйтесь в том месте, где ваша шея

соприкасается с полом, затем плечи, спина. Ощутите руками поверхность, на которой лежите.

Пока ваш ум и мысли заняты ощущениями вещей вокруг, ваше сознание полностью перемещается в ту часть тела, которой вы стараетесь это почувствовать. Старайтесь сохранять эту концентрацию на текстуре вещи, на которой лежите, её материале. Будь то покрывало, ковёр или пол. Чувствуйте руками и рисуйте свою модель мира исходя из этих ощущений.

Вы могли чувствовать нечто подобное во время массажа. Во время очередного сеанса дайте волю вашему сознанию устремляться за руками массажиста. Старайтесь опустошить ум, прогнать все мысли, следуйте к той части тела, где сейчас находятся руки массажиста. Каждый раз, когда он переходит к другой области вашего тела, туда же перемещается и ваш ум.

Занимаясь такой практикой, вы сами не заметите, как избавитесь от ощущения, что центр вашего «я» где-то позади глаз. Ваше «я» там, куда вы направляете свое внимание. Если вы закроете глаза, перестанете реагировать на любые шумы и другие звуковые раздражители, запретите себе чувствовать запахи на время и сконцентрируетесь на массаже ног, то вскоре почувствуете, как центр вашего сознания переместился в ступни.

«Это всё отлично», – скажете вы, – но это мало похоже на выход из тела».

Как раз время второго этапа. Лёжа на полу в своей квартире, вы, возможно, почувствуете лёгкие вибрации. Вы чувствуете гул холодильника? Или шум от проезжающей мимо машины? Не концентрируйтесь на себе и ощущении себя на полу, используйте пол, чтобы почувствовать других людей и предметы за его

пределами. Старайтесь почувствовать человека, идущего рядом с вашей дверью, или грузовик рядом с окном.

В середине 50-х, когда были выведены основные принципы взаимодействия нервной системы с внешним миром, философ и антрополог Грегори Бейтсон утверждал, что неправильно думать, что сознание заканчивается с границами тела и живёт внутри этих границ.

Когда мы дотрагиваемся до стены рукой, то рука – это часть тела, а стена – предмет извне. Это всего лишь нейроны передают сигнал в наш мозг. А как же тогда в случаях со слепыми? Ведь они используют трость точно так же как мы руку.

Тогда получается, что центр их сознания – это конец трости? Границы нашего «я» уходят далеко за пределы нашего тела и не ограничиваются только им.

Эта практика, веками отработанная буддистскими монахами, не даст вам того эффекта из известных голливудских фильмов: расплывшееся по комнате облачко или ваше полупрозрачное тело. Не стоит себя обманывать. Но, практикуя, вы будете способны ощущать себя по-новому.

Учёные в Оттаве просканировали мозг студентки, которая весьма успешно и часто может «выходить из тела». Исследователи надеются, что результаты помогут разобраться, какая часть мозга наиболее активна в моменты «выхода из тела».

Многие редкие нарушения мозга указывают на то, что наше сознание – явление невероятно сложное и до сих пор не изученное.

Синдром Антона Бабинского, более известный как «слепота Антона или азогнозия», суть которого в том, что человек не осознает, что он

слеп, или не воспринимает свою слепоту всерьёз. Люди, страдающие этим недугом, видят образы и утверждают, что могут прекрасно видеть.

Синдром Котара или бредовый синдром отрицания. Люди с синдромом Котара утверждают, что они умерли, что они – трупы или их вовсе не существует.

Всё это, от различных нарушений мозга, приводящих к невероятным ощущениям своего «я» до осознанных буддистских практик по выходу из тела, свидетельствует о том, что наше восприятие и знание о внутреннем «я» ничтожно мало. Всё-таки это куда более сложный феномен, и мы только вначале пути к его познанию.

Наверное, каждому доводилось слышать от кого-нибудь из знакомых историю о том, как он ощущал себя словно вне собственного тела. А может, даже – переживать самому такие мистические моменты?

Вызывать такой «внетелесный опыт» может множество разных причин – и все неприятные: травма головного мозга, сенсорная депривация (недостаток внешних раздражителей), околосмертный опыт, применение диссоциативов и некоторых других наркотиков, искусственная электрическая стимуляция мозга, опасный недостаток сна или дегидратация, и так далее. Однако канадским нейробиологам удалось найти женщину, способную создавать его у себя простым усилием воли. Изучив работу ее мозга, они нашли массу интересного.

Сами исследователи описывают уникальные способности своей подопытной так. «Она может видеть себя кружащейся, лежащей или катящейся по горизонтальной плоскости в воздухе над

собственным телом. Она сообщала о том, что время от времени наблюдает за своим движущимся телом сверху, ощущая, что ее «настоящее» тело остается неподвижным. По ее словам, с возникновением таких переживаний не связано никакое определенное эмоциональное состояние.

Как такое вообще возможно? И насколько реально? Чтобы выяснить это, ученые – впервые в истории – проследили за активностью мозга подопытной с помощью фМРТ. В периоды подобных переживаний у нее обнаруживалось выраженное снижение возбуждения в зрительной коре и повышение в областях, связанных с созданием кинестетического, «скелетно-двигательного» образа собственного тела, его положения и движения в пространстве. Получается, что «внетелесный опыт» – вещь совершенно реальная, по крайней мере, как опыт личного переживания. Подопытная говорила чистую правду и действительно оказалась способной вызывать его усилием воли. Но значит ли это, будто ее «душа» обладает уникальным даром покидать собственное тело? Увы, ничего паранормального и мистического для объяснения этого феномена не требуется.

Сегодня специалисты уверены, что все подобные «астральные путешествия» являются ничем иным, как родом галлюцинации. Вызывает их небольшой сбой в координации работы нейронов, ответственных за первичную обработку и синтез поступающей информации – скорее всего, это приводит к путанице между визуальными и тактильными стимулами, которые поступают в высшие центры мозга. Примерно так же при синестезии возбуждение «перескакивает» с одной сенсорной системы на другую и может создавать цветовые ощущения звуков.

Кстати, канадские нейрофизиологи полагают, что если уж одна женщина научилась вызывать эти «астральные галлюцинации» по желанию, почему бы и всем остальным не натренироваться делать так же? Если этому умению не найдется полезного применения, мы, по крайней мере, получим новый удивительный опыт внетелесного. Попробуйте сами: для первой попытки наносить себе черепно-мозговую травму необязательно. Среди методов, позволяющих подготовить ум к переживанию внетелесного опыта, применяется и простое самовнушение.

Итак. Найдите тихое спокойное место, где вас никто не потревожит. Сядьте или лягте, расслабьтесь, закройте глаза и представляйте, будто руки ваши перебирают и сматывают бесконечную толстую веревку. Не шевелитесь, но воображайте процесс во всех деталях, старайтесь чувствовать, как двигаются руки и пальцы, как чувствуется веревка на ощупь...

Хорошенько представив это, начинайте мысленно взбираться по веревке вверх. Почувствуйте, как напрягаются при этом мышцы – не пытайтесь не видеть это глазами, будто вы лезете вверх в полной темноте. Если вы будете стараться, то довольно скоро выкарабкаетесь из собственного тела. Останется мысленно открыть глаза – и увидеть себя с высоты.

1. В сомнологии проводятся эксперименты, в которых при помощи осознанных сновидений у людей развиваются определенные навыки. Так, немецкий психолог Пауль Толи работал с горнолыжниками, обучая их навыкам видеть люцидные сны (осознанные сновидения). В состоянии сна спортсмены отрабатывали технику спуска по склонам. Как утверждает ученый – да и сами лыжники, – эти тренировки во многом пошли им на пользу.

2. Также одним из самых популярных развлечений в осознанных сновидениях является секс. Многие люди после своего первого осознанного сна говорили, что он явился самым прекрасным приключением за всю их жизнь. Большую долю того огромного удовольствия, которое доставляют эти сны, составляет живительное ощущение абсолютной свободы, сопровождающее осознание того факта, что вы находитесь во сне, где нет ограничений вашей фантазии.

3. Преодоление страхов. Осознанные сновидения могут явиться основой для эффективной терапии кошмаров. К несчастью, для многих людей обычные сны, вместо средства реализации полета фантазии и отдыха, оказываются источниками ужаса и других неприятных ощущений. Если вы знаете, что спите, следующим вашим шагом будет осознание того, что ничто вокруг вас, каким бы угрожающим оно ни казалось, не может причинить вам физического вреда. Нет нужды убегать или бороться с монстрами из мира снов. На самом деле часто это просто бесполезно, ибо весь окружающий вас ужас - порождение вашего собственного мозга, и он будет преследовать вас везде, куда бы во сне вы ни отправились. Единственный способ "убежать" - это прекратить бояться. До тех пор, пока вы боитесь собственного сна, он будет возвращаться. Ваш страх во сне столь же реален, как и наяву, а вот опасность - нет.

Источник такого беспричинного страха может быть устранен путем встречи с тем, что вас пугает, лицом к лицу, или путем сознательного прохождения через пугающие события, в результате чего вы обнаружите, что ничто не может причинить вам вреда. Сделать это можно в любой форме, главное, чтобы оставался смысл сознательной встречи с опасностью. Например, одна девушка (она панически с детства боялась собак, боялась до такой степени, что могла уписаться от страха при виде большой собаки) во сне

представляла, что ее преследует большая злая собака. Когда бежать стало некуда, она позвала эту собаку, чтобы та подошла к ней и схватила ее. В результате кошмар превратился в сцену шутливой борьбы, а собака стала лизать девушке руки. Вывод: после этого осознанного сновидения девушка навсегда избавилась от страха перед собаками и от ужаса уписаться.

4. В осознанных сновидениях вера действует как волшебная палочка, которая способна творить чудеса. Можете найти какого-то физически больного (калеку) персонажа и настойчиво, но с любовью говорить: "Давай выздоравливать, давай меняться. Ты это можешь!" И вы удивитесь, как на ваших глазах этот калека превратится в здорового полноценного человека.

5. Летайте. Вы можете летать над лесами, полями, городами, внутри помещений и даже на другие планеты. Летайте и учите других летать.

Первое, что вам необходимо сделать, - это взлететь. Известно несколько способов подъема в воздух:

- Прыгните с высокого здания или горы.
- Поднимитесь вверх по невидимым ступенькам.
- Упадите назад, в результате чего вы окажетесь на спине, паря в нескольких сантиметрах над землей.
- Вообще не взлетайте, а вместо этого, силой своего сознания толкните землю, чтобы она ушла из-под ваших ног!

Теперь, когда вы поднялись в воздух, вам необходимо освоить какой-либо способ полета:

- "Плывите" сквозь воздух. Этот метод используют многие, возможно, потому, что плавание по своей сути наиболее близко к парению в невесомости и ощущению полета.
- Представьте, что ваши руки генерируют "толкающую силу", напоминающую реактивную, с помощью которой вы можете "отталкиваться" от пространства и таким образом набирать высоту.
- Вообразите себя суперменом и летите так, как это делает он.
- "Шагайте" сквозь воздух.
- Используйте ковер-самолет или что-нибудь в этом роде.

6. Создавайте. Вы можете попробовать сконструировать следующие вещи:

- цветок – например, ромашка;
- детская машинка, паровозик - что-нибудь, что "работает";
- дом с гаражом - что-нибудь большое.

Иногда с созданием объекта в осознанном сновидении возникают трудности: в принципе, мозг в состоянии сконструировать все, что вы захотите, но вы не знаете с чего начать. Например, вы хотите встретиться с Полом Маккартни, но не знаете, что нужно сказать или сделать. Один способ заключается в повороте на 180 градусов. При этом вы, скорее всего, увидите желаемый объект у себя за спиной. Другой способ - вы можете сперва найти поблизости дверь, а затем представить, как она открывается и в нее входит Пол Маккартни, - в большинстве случаев это срабатывает.

Изучающие осознанные сновидения отметили одну интересную зависимость: чем лучше вы осознаете, что спите, тем меньше ваша способность делать вещи, невозможные в обычной жизни. Причина

этого, скорее всего, в том, что с увеличением степени осознанности в уме возрастает влияние рациональной его части и уменьшается влияние творческой. Здесь можно только посоветовать укреплять свою веру. Если вы не сомневаетесь в том, что способны сделать что-либо во сне, ничто не сможет вам помешать.

7. Исцеляющие сновидения. Наибольшую пользу от осознанных сновидений способны получить люди, ущербные в физическом смысле или прикованные к постели. Любому человеку, который ограничен в способности передвигаться, немощен, очень плохое зрение или имеет какой-нибудь другой дефект органов чувств, осознанные сновидения подарят ни с чем не сравнимое ощущение свободы. В царстве осознанных сновидений человек может вернуть себе зрение, молодость и энергию, почувствовать снова силу мышц и счастье просто бегать. Благодаря этому ощущению реальности всего происходящего и включению всех органов чувств, которое его сопровождает, осознанные сновидения помогут воспрянуть духом и вылечить физическое тело.

Любой, кто проходит лечебную программу, использующую обратную психическую связь, когда, например, страдающий раком мысленно представляет, как здоровые клетки заменяют раковые образования, достигнет гораздо лучших результатов, делая то же самое в осознанных сновидениях. Причина этого в том, что содержание осознанных сновидений определяется вниманием, направленным внутрь, а затем вызванная сцена разворачивается с такой яркостью и силой, что для сомнений и борьбы с самим собой не остается места.

Если и существует что-то, в чём вы можете быть уверены касательно самого себя, так это то, что ваше «я» привязано к вашему

собственному телу и принадлежит только вам. Личность, которой вы себя ощущаете находится здесь и сейчас, и нигде больше.

Но даже самые основы вашего существования могут быть поставлены под вопрос при определенных обстоятельствах. Ваше чувство пребывания в собственном теле, как оказалось, всего лишь тонкая внутренняя конструкция, как и любое другое переживание, и точно также подвержено иллюзиям и искажениям. Даже ваше чувство «обладания» собственной рукой фундаментально ничем не отличается, в терминах эволюции и неврологии, от чувства обладания вашей машиной (если вы калифорниец) или вашим ружьём (если вы республиканец).

Как бы странно это не звучало, то о чём вы думаете, как о себе — не является той монолитной сущностью, которой вы/оно себя считает. В действительности, можно фармакологически управлять чувством обладания телом с помощью кетамина, который достоверно генерирует внетелесный опыт у нормальных людей. Пациенты на кетамине сообщают об ощущении зависания над собственным телом и наблюдением за ним. Если кто-то решит их уколоть, они могут сказать: «Моё тело, там внизу, чувствует боль, но сам я её не ощущаю». Поскольку у таких пациентов, «Я» перестаёт ассоциироваться с телом, в котором обитает, они не испытывают какой-либо агонии или негативных эмоций (по этой причине кетамин иногда используется как анестетик).

Ваше чувство обладания телом и ощущение себя как отдельной сущности, похоже, происходит из тех клеток мозга, которые известны как зеркальные нейроны. Расположенные в премоторной коре, они взаимодействуют с вашей префронтальной корой, частью мозга, которая строит планы и принимает решения. Обычно, когда вы двигаете рукой, скажем, чтобы взять ручку (движение, которому

сопутствует чувство наличия свободной воли), определённые моторно-командные нейроны двигательной коры возбуждаются.

Удивительно, как продемонстрировал Джакомо Риззолатти из Пармского университета в Италии вместе со своими коллегами Марко Якобони и Витторио Галлезе, что некоторые из этих нейронов также возбуждаются, когда вы просто смотрите за тем, как кто-то ещё выполняет те же действия.

Зеркальные нейроны позволяют вам поставить себя на место другого человека. По сути дела, ваш мозг говорит: «Те же нейроны возбуждаются, когда я двигаю свою руку, поэтому я знаю, что он чувствует и намеревается сделать». Кроме того, нейроны, которые мы можем упрощённо назвать «касательными зеркальными нейронами», возбуждаются, когда вас касаются или вы видите, как касаются кого-то ещё.

О том, что люди обладают такими способностями, интуитивно догадывался Чарльз Дарвин, писавший, что когда вы наблюдаете за тем, как метатель копья собирается сделать бросок, мышцы ваших ног могут неосознанно вздрагивать. Или когда ребёнок наблюдает за матерью, которая использует ножницы, он неосознанно сжимает и разжимает челюсти. В этом феномене мы видим эволюционные предпосылки к способности подражать и повторять — основе культурной передачи знания.

В тоже время, взрослея, вы перестаёте неконтролируемо подражать действиям тех, на кого смотрите; ваше я не чувствует себя как кукла, которой управляют другие. Вы сохраняете свои чувства свободы воли и действий (хотя пациенты с синдромом Туретта иногда проявляют неосознанное подражание).

Склонность неконтролируемо подражать людям, с которыми вы находитесь, обычно останавливается вашей префронтальной корой (эволюционно, наиболее развитой частью мозга, которая выражена в людях).

Не так давно мы предположили, что взаимодействие между зеркальными нейронами и ответ от префронтальной коры — это то, что даёт нам своеобразный двойственный характер — одновременное поддержание индивидуальности и взаимосвязи с другими.

Расстройства в этой системе ведут ко внетелесному опыту, что может объяснить механизм действия кетамина. Под его влиянием, вы «сопереживаете» своему телу, тем же образом как вы сопереживаете другим людям, и в то же время, вы способны отделить себя от него, точно так же как вы отделяете себя от других.

Фокусы с исчезновением себя.

Чтобы воспроизвести такое разделение, вам не обязательно принимать кетамин. Если у вас достаточно средств, вы можете сделать это с помощью захватывающей технологии виртуальной реальности. Для остальных из нас существует несколько простых оптических трюков.

Например, попробуйте посмотреть на маску для Хэллоуина через блестящую стеклянную панель, так чтобы вы видели отражение собственного лица, наложенное на маску. Вы можете оптически совместить эти два «лица», получая необычное гибридное существо. Теперь попробуйте принимать странные выражения лица и вы получите ощущение, что существо абсолютно синхронно подражает вашим кривляниям. Такой опыт должен дать вам

мгновенное чувство обезглавливания — некоторый намёк на то, как себя ощущаешь от приёма кетамина.

Иллюзия может быть усилена, если вы разместите две стеклянные панели под прямым углом. Двигайте головой до тех пор, пока отражение центра вашего носа не окажется точно на углу двух панелей (наложенное на маску позади них). Теперь если вы моргнёте правым глазом — отражение также моргнёт своим правым глазом (двойное отражение — отменяет искажение обычного зеркального отражения слева-направо). В результате получится ещё более сильная иллюзия, что вы «вселились» в маску.

Если вы пойдёте ещё дальше — что включает в себя комбинацию правильного освещения, грим, манекены и эффект зеркального зала, который создаётся, когда вы стоите между двумя расположенными напротив друг друга зеркалами высотой с человеческий рост, создавая тем самым бесконечное число оптических клонов вас самих, вы начинаете ощущать те же эффекты, что даёт кетамин. В середине 90-ых, мы показали (вместе с Уильямом Хирштейном и Эриком Альтшулером из Университета Калифорнии, Сан-Диего), что удар по маске при подобных условиях, приводит к мгновенному испугу.

Мы измеряли страх испытуемых, объективно отслеживая изменения сопротивления на их коже, что соответствует тому, как сильно они потели. Когда я угрожал какой-то из старых масок, на которую смотрели испытуемые (без использования оптики, которая помогает вам идентифицировать себя с маской), испуга не было. Именно чувство соединения с «другой головой», приводит к этому.

Позднее, учёные использовали видеокамеры для создания подобных иллюзий отделения от тела, в которых люди чувствовали, что они проецируют своё тело во вне себя. Подобный жутковатый

опыт похож на тот, что может возникнуть, скажем, от повреждения правой теменной доли вследствие инсульта. Это та область мозга, которая, по всей видимости, частично ответственна за создание образа нашего тела, чувства, что мы «населяем» свою собственную форму.

Пациенты с повреждениями правой теменной доли иногда чувствуют, что они видят самих себя снаружи (как и в случае с кетамином), или испытывают ощущение двойника. Несколько лет назад мы видели пациента с опухолью мозга в правой лобно-теменной доле, который был психически абсолютно здоров, за исключением того, что он ощущал фантомного близнеца, прикрепленного к левой стороне его тела, повторяющего каждое его движение. Если к пациенту прикасались, он также чувствовал, что к его двойнику прикасаются несколькими секундами позднее.

Стимуляция вестибулярных каналов во внутреннем ухе пациента привела к ощущениям, что он вращается вокруг, а его фантом сжимается и сдвигается (вестибулярный аппарат, который обеспечивает равновесие и ориентацию в пространстве, соединяется с правой теменной долей).

Великий английский невролог, Макдональд Критчли описал множество других пациентов, которые, в зависимости от области теменной доли, чувствовали себя гигантами или пигмеями, ощущали части собственного тела, как искаженные или раздутые. Случаи пациентов, которые чувствовали, что их собственная рука не принадлежит им и утверждали, что это рука их матери, или даже ненавидели отдельную конечность, заявляя, к примеру: «моя рука — коммунист».

Мы полагаем, что чувство обладания даже внешними объектами (свадебные кольца, теннисные ракетки), которое так

распространено у нашего вида (Ганди, в этом случае — примечательное исключение), может быть побочным продуктом работы нейронных систем, которые первоначально развивались для владения телом.

Зеркальное лекарство.

Ранее мы отметили, что причина, по которой вы не подражаете другим людям или не ощущаете на себе прикосновения к другому человеку, наблюдая за ним, в том, что ваша префронтальная кора тормозит работу зеркальных нейронов. Вторая причина, может быть в том, что когда вы видите, как к другому человеку прикасаются, несмотря на то, что ваши зеркальные нейроны активны, рецепторы вашей кожи сообщают мозгу, что к ним никакого прикосновения нет, и этот нулевой сигнал препятствует тому, чтобы активность зеркальных нейронов достигла порога сознательного опыта.

Но угадайте, что произойдёт если кто-то парализует вашу руку, используя анестетик? Удивительно, но мы обнаружили (совместно с выпускницей U.C.S.D, Лаурой Кейс), что пациент, в этом случае, буквально чувствует прикосновения в своей обездвиженной руке, если он просто видит, как касаются другого человека. Или если другой человек передаёт кубик льда, пациент чувствует холод в собственной руке!

Т.е. когда вы отключаете сигналы от прикосновений в здоровой руке, пациент не просто «сопереживает» другим — он буквально чувствует, к чему они прикасаются. То же самое происходит у пациентов с фантомными конечностями. Наблюдения за тем, как массируется рука другого человека, по всей видимости, облегчает боль у пациентов с ампутированной рукой.

Клинически известно, что визуальный отклик с использованием зеркального отражения может помочь облегчить фантомные боли и паралич после инсульта, возможно, за счёт зеркальных нейронов. В данный момент мы изучаем — может ли иллюзия отделения от тела, созданная с помощью зеркал, быть использована для воспроизведения эффекта кетамина и лечения хронических болевых синдромов, позволяя пациенту отделиться от собственного тела и боли, которое «оно» испытывает.

Удивительно, что даже реальная боль в реальной руке может быть вылечена через оптический отклик. В частности, есть такое жестокое расстройство, как Синдром Зудека, при котором крошечная травма приводит к постоянной мучительной боли, отёку и «параличу» руки — состояние, которое мы называли «выученной болью и параличом». В 1995, на лекции, проходящей на встрече Общества Нейронаук в Сан Диего, мы предложили использовать зеркала для лечения этого заболевания, и с того момента, несколько крупномасштабных клинических испытаний подтвердили их эффективность. Даже отёк спадает, и это — замечательный пример взаимодействия разума и тела.

Наиболее странное искажение, связанное с образом тела — это то, в котором абсолютно здоровые люди хотят, чтобы их рука или нога была ампутирована. Совместно с коллегами из U.C.S.D, Дэвидом Брэнгом и Полом Макгеоком, мы обнаружили, что прикосновение к коже пораженной конечности, приводит к ненормальной реакции потоотделения, которая отсутствует при прикосновении к здоровой конечности.

В дальнейшем, наше исследование сканов мозга показало, что пораженная конечность неполноценно представлена в правой теменной доле (ответственной за образ тела), хотя области

связанные с прикосновениями, расположенные в соматосенсорной коре оставались нормальными. Это несоответствие между точным сенсорным потоком сигналов от руки и неполным представлением руки в мозге создаёт примечательное отвращение к конечности.

Таким образом, изучение людей с аномалиями мозга или манипуляции с чувственным восприятием здоровых людей, с использованием зеркал и других оптических трюков, может дать ключ к пониманию того, каким образом правая теменная доля мозга создаёт образ нашего тела, существующего во времени и пространстве.

Подобные наблюдения имеют важные последствия, как теоретические, так и клинические. Они предполагают, что то, что мы называем ощущением прикосновения, болью, ощущением тела или даже самих себя, является результатом динамического взаимодействия сигналов из трёх источников: сенсорных сигналов от кожи, мышц и кишечника; тормозящих сигналов от префронтальной коры; и активности зеркальных нейронов, реагирующих на поведение, происходящее из нейронов в мозгах других людей!

Из этой неустойчивой мозаики мозговой активности и возникает ваше чувство воплощенного в теле «Я», отделённого от других, и обладающего всем, чем и вы.

Опросы показывают, что от 15% до 20% населения имели ВТО на какое-то время в течение своей жизни (Blackmore, 1982) .

Внетелесный опыт (ВТО) характеризуется чувством выхода из своего физического тела и наблюдения самого себя и окружающего мира со стороны. Этот опыт довольно распространен в снах, грезах и воспоминаниях, где мы довольно часто видим внешние

перспективы. Некоторые ВТО совпадают с осознанными сновидениями. Некоторые люди испытывают ВТО под воздействием анестезии или находясь в полубессознательном состоянии из-за травмы. Некоторые люди испытывают ВТО под воздействием наркотиков. Внетелесный опыт также вызывается электрической стимуляцией правой угловой извилины (расположена на стыке височной и теменной долей). * Наконец, некоторые люди испытывают внетелесный опыт в состоянии клинической смерти.

Наиболее широко известные научные исследования проводились при изучении клинической смерти когда душа уже точно по всем представлениям покидает тело, ниже будут приведены интересные и важные на мой взгляд статьи, раскрывающие суть феномена: Первый опыт :Ученые воспроизвели ощущение выхода души из тела Специалисты по исследованию мозга, заставили людей думать, что они находятся в теле другого человека или пластикового манекена, сообщает The Guardian. Воспроизведение ощущений выхода из человеческого тела, полагают эксперты, должно помочь им понять, как человеческий мозг создает ощущение физического "я". К тому же исследователи считают, что такое "переселение душ" может иметь и практическое применение - например, в удаленном управлении роботами, для лечения болей после ампутации и для лечения анорексии, когда у людей нарушается верное восприятие собственного тела.

В ходе эксперимента ученые прикрепили по две камеры к голове манекена и подсоединили их к двум маленьким экранам, расположенным перед глазами участников эксперимента. Это создавало у испытуемого иллюзию, что он смотрит глазами манекена, а посмотрев вниз, он видел тело манекена, но не свое собственное. Иллюзия, по данным исследователей, была более чем убедительной: когда они угрожали манекену ножом, приборы

фиксируют реакцию на коже человека - индикаторы стресса зашкаливали. "Это показывает, как легко изменить восприятие физического "я" у мозга", - утверждает шведский ученый Эрсон, возглавлявший этот проект. Когда же ученые поместили камеры на голову другого человека, у испытуемых была убедительная иллюзия, что они находятся в теле другого человека: когда человек с камерами на голове подошел и пожал руку человека с экранами перед глазами, у последнего было ощущение, что он пожал ее сам себе.

Многие, вероятно, знакомы со странными рассказами некоторых людей, перенёсших клиническую смерть. Они утверждают, что якобы "покидали" тело и могли "парить", наблюдая обстановку больничного помещения, присутствующий медперсонал и собственное бренное тело, лежащее на операционном столе или койке.

Напомню, что, согласно определению, клиническая смерть - это "состояние, наступающее после прекращения сердечной деятельности и дыхания, которое продолжается до наступления необратимых изменений в высших отделах ЦНС". Иначе говоря, это короткий период с момента остановки сердца (а, параллельно, и дыхания) до момента, когда нервная ткань (в абсолютном большинстве случаев) головного мозга, лишенная кислорода, не начнет терять свои функции. Как известно, "критическим" пределом для реанимации считается 5 минут (хотя, правда, известны случаи полноценного "оживления" и после более длительного времени, но они имели место преимущественно при общем переохлаждении организма). Дальше - несколько вариантов: либо смерть, либо реанимация, однако, чем позже она произойдет, тем выше шанс патологических послеэффектов длительной ишемии мозга (например, потери памяти, галлюцинаций и др.

нарушений).

Согласно статистическим данным, воспоминания о "выходе из тела" обнаруживаются примерно у 15 % пациентов, у которых диагностировалась временная остановка сердцебиения и дыхания. Что является их причиной - галлюцинация, сформированная мозгом, которая благодаря неадекватному поведению нервной системы, находящейся в критическом состоянии, воспринимается нами за реальность, или, действительно, в данном случае мы имеем дело с выходом из человеческого тела некоего поля, энергии или какой-то иной субстанции, отвечающей за сознание, которую можно назвать душой?

Для начала приведу аргументы в пользу первой из версий. Осенью прошлого года в прессе, в том числе и онлайновой, появилось любопытное сообщение о том, что швейцарским медикам удалось обнаружить участок мозга, стимуляция которого вызывает якобы ощущения "выхода" из тела. Группа врачей из больницы при Женевском университете в Цюрихе во главе с профессором Олафом Бланке (Olaf Blanke) наткнулась на этот феномен случайно, во время лечения 43-летней женщины, страдающей эпилептическими припадками.

Суть манипуляций медиков заключалась в следующем: с помощью электродов, прикладываемых к коре, они стимулировали различные участки головного мозга пациентки, которая находилась под местным наркозом, и при этом могла говорить о том, что она ощущает. Обнаружилось, что при слабой стимуляции т.н. угловой извилины правого полушария женщина чувствовала, будто поднимается или "проваливается". При более сильном раздражении она "выдвигалась" из тела и в определённый момент заявила, что "может видеть себя, лежащую на кровати, сверху". Когда пациентку просили посмотреть на свою руку, вытянутую в сторону потолка, она заявила, что "видит, что рука протянута к ней", однако не

ощущает её своей.

Считается, что правая угловая извилина (ангулярная извилина) ответственна за интеграцию информации, которая поступает, с одной стороны, от зрительного анализатора, а с другой - от рецепторов тела, регистрирующих его положение в пространстве и взаимоположение конечностей. Таким образом, полагает Бланке, им удалось добиться "разделения" реального физического тела и его психического "представительства". Изумленный Бланке предположил, что, возможно, во время стресса мозг тоже каким-то образом возбуждает эту извилину и с ее участием посылает на зрительную кору информацию о положении тела в пространстве. Та ее по-своему воспринимает, перемешивает с уже имеющимися картинками и проецирует на сетчатку глаза. Возникает эффект вывернутого наизнанку зрения, а человеку при этом кажется, будто бы он видит себя со стороны."

Исследование, опубликованное в апрельском номере *Neurology*, научном журнале Американской Академии Невралгии, сравнило 55 человек, испытавших клиническую смерть, с 55 людьми такого же возраста и пола, которые не имели такого переживания.

Часто клиническая смерть описывается теми, кто ее испытал, как состояние, когда сознание как будто покидает тело. Те, кто пережил такое состояние, описывают чувство невесомости, когда можешь видеть и слышать то, что тебя окружает.

Исследование дало определение клинической смерти как: «время при опасном для жизни происшествии типа автомобильной катастрофы или сердечного приступа, когда человек испытывает разнообразные ощущения, в том числе ощущение нахождения вне своего физического тела, необычную настороженность, видит интенсивный свет и ощущает покой».

Исследование привело ученых к выводу, что люди, испытавшие

клиническую смерть, склонны к наличию меньшего промежутка между состояниями сна и бодрствования, и испытывают то, что исследование называет состоянием «вторжения быстрого сна (БС)», когда человек бодрствует.

Эти состояния включают в себя то, когда человек чувствует себя так, будто не может двигаться, когда просыпается; слышать звуки непосредственно перед тем, как заснет, или сразу после того, как проснется, или ощущает внезапную слабость в мышцах ног.

Согласно результатам исследования, среди людей, переживавших клиническую смерть, 60% имеют такие состояния вторжения БС, наряду с 24 % среди тех, кто не испытывал клинической смерти.

Эти результаты можно объяснить двумя способами. С одной стороны тем, что клиническая смерть является результатом того, что сознание человека действительно покидает тело, что иногда приводит к длительному состоянию плохой связи между сознанием и телом и делает этого человека более подверженным состояниям вторжения БС. С другой стороны люди, предрасположенные к возникновению состояний вторжения БС, наиболее вероятно, более склонны к «мнимой» клинической смерти или внетелесным переживаниям, которые по сути и являются вторжением БС.

Ощущение нахождения вне своего тела может быть обусловлено клинической смертью, состоянием БС, сонным параличом, нарколепсией (сонной болезнью) и пароксизмами (острыми приступами болезней).

В этих состояниях быстрый сон может быть вызван ответом тела на то, что испытывает сознание в данный момент. Однако, автор исследования доктор медицинских наук из Университета Штата Кентукки в Лексингтоне Кевин Р. Нельсон, полагает, что все обстоит наоборот. «Люди, пережившие клиническую смерть, могут иметь систему пробуждения, которая предрасполагает их к вторжению БС», – отметил он. Доктор Нельсон говорит, что

ощущение окружения светом может быть вызвано зрительной деятельностью, которая происходит во время состояния БС.

Во время состояния БС мышцы также могут потерять нормальную напряженность. Это может быть объяснено тем, что сознание теряет нормальную связь с мозгом, и поэтому теряет контроль над телом. Или, как предполагает доктор Нельсон, «иллюзию» смерти может усилить недостаток мышечного тонуса вследствие вторжения БС. Во время кризиса, который происходит в состоянии вторжения БС, эта нехватка мышечного тонуса способна усилить у человека ощущение того, что он мертв, и передать это ощущение другим людям», – сказал он.

Так что же является первичным, вторжение БС или клиническая смерть? Пока это неясно, но дальнейшее исследование того, были ли те, кто испытал клиническую смерть, уже склонными к состояниям вторжения БС до клинической смерти, может подсказать ответ на этот вопрос.

Сьюзен Блэкмор, бывший парапсихолог с тяжелыми скептическими наклонностями, считается одним из ведущих авторитетов в мире по ВТО и околосмертным переживаниям. Она изучала внетелесный опыт во время работы в Оксфордском университете в начале 1970-х. По ее собственному признанию, она «провела большую часть времени, экспериментируя с различными наркотиками» (Шермер 1998). Во время первого года в Оксфорде она испытала ВТО после нескольких часов спиритических сеансов, предварительно покурив марихуану. Опыты также произошли в период ее жизни, когда ее часто лишали сна. Она описывает ВТО как «довольно своеобразное состояние души».

В своем внетелесном опыте, Блэкмор прошла через шеренгу деревьев в сторону света, летала и наблюдала свое тело внизу, увидела серебряный шнур, который связывал ее с астральным

телом, парила над зданием Оксфорда, затем над Англией и, наконец, пролетела по всей Атлантике до Нью-Йорка. (в книге *An Unquiet Mind* Кей Джемисон Редфорд, который страдает от биполярного расстройства, описывает подобное путешествие к Юпитеру, будучи в маниакальной фазе своего психического заболевания).

После пируэтов в районе Нью-Йорка, Блэкмор прилетела обратно в свою комнату в Оксфорде, где она стала очень маленькой и вернулась в свое тело. Потом она выросла очень большая, размером с планету, потом заполнила всю Солнечную систему и, наконец, всю Вселенную.

Блэкмор связывала этот опыт со своеобразными процессами мозга, приводящими к «расторможенности нейронов в зрительной коре», что объясняет галлюцинации. Она не рассматривала теории парапсихологии, ее интерес к психологии придет позже, когда она найдет много подобных случаев в «Алисе в Стране чудес». На данном этапе ее жизни оккультные представления уступили место попыткам найти объяснение своего опыта. Она посвятила свое исследование астральной проекции и теософии в надежде найти ответ.

Одно из объяснений ВТО говорит, что сознание существует отдельно от тела и может существовать без тела и тело может существовать без него (теория дуализма). Сознание без тела может «видеть», «слышать», «чувствовать». Некоторые предполагают, что «разум», «дух» или «сознание» может работать на больших расстояниях и воспринимать объекты при помощи таинственной, пока не обнаруженной силы. Другие думают, что внетелесный опыт вызывается болезнью или стрессом.

Если разум покидает тело, можно ожидать, что это происходит повсюду. Можно пофантазировать, что души или астральные тела перепутаются и вернутся не к своим физическим телам. Можно представить, что некоторые души заблудятся и не найдут дорогу обратно в свое тело. Должно быть по крайней мере несколько покинутых разумом тел, брошенных их душами, как ненужный багаж.

На высших уровнях осознания состояние фазы подразумевает когнитивную саморефлексию, ощущение свободы, безопасности и огражденности от последствий бодрствующего состояния и одновременно с этим живые переживания и восприятие, доступ к «автономным процессам» и возможность сильных эмоциональных впечатлений. Следовательно, фазовое состояние идеально подходит для изменения личности посредством «коррекции эмоциональных переживаний», например, уменьшения чувствительности к страхам и достижения более адекватного поведения.

Гарфилд пишет, что, пройдя курс «творческих сновидений», можно научиться «смотреть в лицо опасности и побеждать ее», в результате чего обучавшиеся отмечали возрастание (во время бодрствования) уверенности в себе, более уверенное поведение. Поскольку осознание формирует саморефлектирующее представление о ситуации в фазе, это может привести к диалогу с собственными проекциями, появляющимися в качестве персонажей сновидения. Рого предполагал, что пациенты могут научиться встречать в фазе «помощника и наставника». Действительно ли обучение внетелесным практикам вызывает конструктивные изменения личности, этот вопрос нуждается в исследовании, что, учитывая недавние открытия в методах индицирования осознания, становится вполне осуществимым.

Осознание в фазе обеспечивает доступ к творческим способностям, так ярко проявляющимся во сне. В фазе можно проверить собственную фантазию, пережить различные приключения или открыть интересные образы для последующей литературной или художественной обработки. Предварительные исследования показывают, что влияние, которое различные формы активности оказывают во время фазы на мозг (в меньшей степени на тело), в значительной степени подобно влиянию аналогичных форм активности в бодрствующем состоянии. Дальнейшие исследования покажут, возможно ли использовать это в медицинских целях. Интересно, например, возможно ли для излечения болезни соединить осознанные сновидения с методами визуализации во время бодрствования. Опыт бодрствования может – стать более ярким благодаря осознанию в фазе того факта, что человек – соавтор отражающего его самого мира, а этот мир в своей субъективности – лишь одна из различных возможных реальностей.

Осознание себя творцом усиливает ощущение ответственности человека за прошлый и настоящий опыт, равно как и осознание своей способности творить будущий опыт. Даже в том случае, когда это ощущение ответственности признается только интеллектуально, оно может заставить человека попытаться «взять жизнь в свои руки», внимательно рассмотреть собственные бессознательные мотивы и поведение, определяющие его жизнь. Практика фазы – одна из самых сильных практик толтекских магов, которая позволяет быстро усилить осознание, накопить личную силу и развить экстрасенсорные способности. Практика осознанного сновидения сложна, но способна дать очень мощный толчок для саморазвития.

Практикуя фазовые практики, человек развивается одновременно сразу на нескольких планах: астральном, плане воли и интуитивном

плане. Одной из особенностей фазовых практик является возможность переживать ситуации, невозможные в обычной жизни, находить выходы из них и, оценивая собственные реакции, использовать полученные сведения для самоанализа и самопознания на разных этапах взросления и становления личности. Непосредственный настрой и несложная соответствующая подготовка делают возможным психотерапевтический аспект. Например, научившись уверенному управлению действиями и событиями в фазе , как то: полётам в фазе вместо падений, изменению сюжетных линий, схожих, типовых и повторяющихся снов, сновидец имеет возможность испытать и перенести ощущение уверенности в свою повседневную жизнь и, в том числе, избавиться от некоторых страхов или фобий.

Какую пользу могут принести фазовые практики каждому конкретному человеку? Не лучше ли спокойно и сладко спать, чем истязать свой мозг какими-то там упражнениями, читать специальную литературу, книги, содержание коих у многих вызывает насмешку и скепсис? Любопытный читатель спросит, вероятно: «Послушайте, а не будет ли фаза утомлять меня? Не проснусь ли я наутро совершенно разбитый и усталый? Если моё сознание будет активным круглые сутки, то, когда же мне просто отдыхать?» Поспешу тебя успокоить, мой любопытный читатель. Фазовые переживания – это не работа в прямом смысле, ведь мозг отдыхает точно так же, как и в обычном сне. Разница лишь в том, что при нем, кроме отдыха, можно получать массу ни с чем не сравнимого удовольствия, учиться чему-то новому, усваивать новое поведение, непривычные действия.

Тем более, что фазовое переживание почти никогда не длится всю ночь, оно случается лишь в определённые фазы сна – фазы быстрого движения глазных яблок (стадии РЕМ-сна). Сон проходит

данные стадии примерно каждые полтора часа. Вот и посчитайте – если вы уснули в 23: 00, то фаза REM-сна наступит в 0: 30.Теперь об удовольствии от осознанных сновидений. Тот, кто хоть раз их пережил, испытал, захочет повторять данный опыт снова и снова. Осознание себя во фазе , ощущение полной свободы действий и желаний, безнаказанности, бесконтрольности – вот что пьянит и окрыляет «сновидящих». Почти каждое фазовое переживание сопровождается эйфорией, ощущением экстаза, высшей силы, высшего знания, вселенского могущества.

Вообще, ощущения будут зависеть от мировоззрения и воспитания. Религиозный человек почувствует божественную силу, духовный подъем, слияние со святым духом. Иные люди могут испытывать драйв, кайф, эротическое вожделение. Фазовые переживания помогут взрослым и детям избавиться от ночных кошмаров, особенно от повторяющихся кошмаров. Как это происходит? Представьте себе, что вам снится очень страшный сон! Вы этого не осознаёте и думаете, что всё случается наяву. Вы просыпаетесь в холодном поту, в слезах, с криками, с учащённым сердцебиением и говорите: «Слава Богу, это сон!» Ну, а если вы владеете искусством видеть осознанные сны? Вот начал сниться кошмар, но вы быстренько схватываете ситуацию, проникаетесь пониманием нереальности, невозможности происходящего и восклицаете: «Я кошмара не боюсь! Ведь я же сплю!»

Далее сон идёт по вашему уникальному сценарию: вы можете приказать себе проснуться, можете уничтожить врагов из сна, можете улететь от них, подружиться со своим кошмаром, вступить в переговоры... в общем, вольны делать всё, что душе угодно! Если вы, мамочки, папочки, дяди и тёти, дедули и бабули обучите этому ремеслу своих малышей, которых мучают кошмары, то цены вам не будет! Ещё в фазе можно тренироваться, репетировать,

вырабатывать навыки, творить. Представьте себе, что вы танцоры, теннисисты, боксёры, математики, ну, в общем, – творческие личности! Вот у вас не получается решить сложную задачу, отработать пас или удар, способный сразить противника наповал, выполнить сложное грациозное движение.

В фазе у вас уйма времени, пространства и возможности отрабатывать эти навыки, слагать стихи, решать задачи. А может, вы боитесь забыть все свои новые решения и идеи, пришедшие к вам в состоянии фазы? Да, вы, скорее всего, забудете их, если не зададитесь целью запомнить, если не заставите себя прямо посреди ночи, сразу после фазовых практик записать их содержание. Поэтому, дорогие творцы, боксёры, математики и теннисисты, если во сне вы тренируетесь, репетируете, сочиняете, будьте готовы мгновенно записать плоды своих «сонных» трудов. Не могу не сказать о том, что фазовые практики незаменимы для инвалидов. Парализованный человек снова сможет ходить, потерявший зрение и слух снова увидит и услышит – ограничения будут сняты. Даже те, кто с рождения не ходит, не видит или не слышит, при определённом настрое сознания смогут в фазе быть здоровыми.

Ну, а люди с пороком сердца и вообще с больным сердцем смогут плавать, кататься на коньках, устраивать шумные вечеринки, бегать, совершать всё то, от чего в реальности их ждала бы неминуемая смерть. Для полностью парализованных людей фазовые переживания могут стать единственным источником наслаждений, удовольствий, стать путём к самореализации. Фазовые практики окажут помощь в разрешении конфликтов, устранении страхов и комплексов. Например, вы ужасно боитесь выступить с докладом перед начальником. Отрепетируйте эту ситуацию во фазе, почувствуйте себя уверенно, посмотрите смело в глаза начальнику, и, когда вы проснётесь, сразу поймёте, что ваша

уверенность перенеслась из фазы в бодрствование. Вообще, из фазы в бодрствование можно перенести всё, кроме материальных предметов: любые мысли, идеи, ощущения, чувства, состояния. Если там вы испытали блаженство и покой, то это состояние останется с вами надолго. Проверено на себе! Вы можете спросить: «Хорошо, в фазе я сильный, ловкий, смелый, умный, у меня много друзей и я совершенно здоров. А не появится ли у меня зависимость от него? Не захочу ли я навсегда остаться во сне?» Отвечаю: вы психически здоровый человек, стремящийся к самосовершенствованию, вам захочется перенести навыки, полученные во фазе, в бодрствование и применить их в реальности.

Алгоритм обучения для начинающих.

Представляю вашему вниманию, наиболее эффективный алгоритм достижения внетелесного состояния для начинающих, если выполнять в должном порядке все его пункты, вы обязательно достигните внетелесного состояния.

Понятие "осознанный сон" означает, что человек спит и осознает этот факт. Обычно данное состояние возникает в середине сна, когда сновидящий внезапно понимает, что все происходящее с ним имеет место не в физической реальности, а в сновидении. Часто такое осознание включается, когда человек замечает во время сна, что происходит какое-то невозможное или маловероятное событие, например, встреча с умершим человеком или полет без крыльев (или с ними'). Иногда люди осознают себя спящими и без конкретного толчка. В некоторых случаях (примерно в 10 процентах) осознанный сон начинается, когда люди возвращаются в БДГ-фазу сна сразу после пробуждения.

В современной науке осознанные сны связывают с именем доктора Стивена Лабержа, который уже долгое время изучает их в Стэнфордском университете. Он и его коллеги попытались развить знания, известные человечеству из шаманских практик, и дать им научное объяснение. Кроме того, ими разрабатываются методики и приборы, с помощью которых каждый человек может научиться достигать этого состояния.

Несмотря на тот факт, что осознанным сном называют любое сновидение, в котором человек осознает себя спящим, степень этого осознания может варьироваться в широких пределах. Когда сон имеет высокий уровень ясности, вы полностью отдаете себе отчет в том, что все происходящее с вами имеет место только в вашем сознании, что не существует никакой реальной опасности и вскоре вы проснетесь в своей постели. На низком уровне ясности вы также до некоторой степени осознаете, что спите, и этого достаточно, например, чтобы полететь по собственной воле или изменить свое поведение во сне. Однако вы не помните, что люди перед вами - лишь создания сна или что для вас не существует физической опасности, или что вы в действительности находитесь в постели.

Ясность сна и контроль над ним - это не одно и то же. Можно отдавать себе отчет в том, что вы спите, и при этом не обладать возможностью контролировать содержание своего сна. И наоборот, вы можете делать со своим сном все, что захотите, и при этом не осознавать явным образом, что все это лишь сон. Однако в большинстве случаев, добившись ясности сна, человек увеличивает свое влияние на происходящие в нем события.

Когда во сне вам удастся достичь степени сознательности, соответствующей состоянию бодрствования, у вас появляется способность по собственному желанию заняться каким-либо видом

деятельности, возможным лишь во сне. Вы можете выбирать, как именно воздействовать на происходящие в сновидении события и в какой степени. Например, можно продолжать делать то же, что вы делали до момента перехода в состояние осознанности, только не принимая этого всерьез. Можно также попробовать изменить что-либо - место действия сна, себя самого, персонажи, которые вас окружают. Не всегда возможно, однако, заниматься во сне "магией", хотя бы превращением одного объекта в другой или трансформацией окружающей сцены. Во многом способность спящего успешно совершать такие вещи зависит от степени его уверенности в своих возможностях. Если вы внутренне уверены, что не способны сделать что-то, вам не удастся сделать этого даже во сне.

С другой стороны, самым простым (и, возможно, самым мудрым) способом влияния на сон является контролирование собственного поведения. Особенно полезным это оказывается в кошмарах. Если ваше сознание пробудилось во время такого сна, можно попробовать магические методы, чтобы убежать из него, однако зачастую сделать это не удастся. Гораздо более эффективным, а также более полезным с точки зрения психологии оказывается осознание того факта, что во время сна ничто не может причинить вам реального физического ущерба. Страх ваш реален, но опасность - нет. Изменение собственной позиции подобным образом обычно лишает кошмар почвы, на которой он развивается, и превращает его во что-то более приятное.

Физиология сна.

С точки зрения физиологии осознанные сны происходят во время так называемой фазы "быстрого" сна, или БДГ-фазы (БДГ - быстрое движение глаз). Как установлено, сон не является однородным состоянием. Его можно разделить на серии, каждая из которых состоит из нескольких фаз, или стадий (1, 2, 3, 4 и БДГ-фаза). Эти стадии отличаются друг от друга определенными физиологическими признаками. Первые четыре из них обычно объединяются вместе под названием "глубокого сна", при этом 3-я и 4-я стадия также называются фазами "дельта-сна", ибо в этом состоянии энцефалограмма мозга показывает наличие длинных, ритмичных низкочастотных волн, известных как дельта-волны. Хотя это и является весьма упрощенной моделью происходящих в мозге во время сна процессов, исследованиями установлено, что наиболее яркие сновидения имеют место именно во время БДГ-фазы сна. Эта стадия характеризуется высокой активностью мозга, генерацией низкоамплитудных волн различных частот, подавлением тонуса скелетных мышц, сериями быстрых перемещений глазных яблок и мелкими случайными подергиваниями мышц.

Стадии сна в течение ночи циклически следуют одна за другой. Первая БДГ-фаза сна обычно начинается после периода дельта-сна, примерно через 90 минут после того, как человек засыпает. Длительность БДГ-фазы составляет от 5 до 20 минут. В дальнейшем эта фаза повторяется приблизительно каждые 90 минут в течение всей ночи, при этом постепенно промежуток между окончанием одного периода "быстрого" сна и началом другого сокращается, а длительность самих периодов возрастает, доходя иногда до часа. Таким образом, большая часть БДГ-сна проходит во второй половине ночи.

Каким образом было установлено, что осознанные сны происходят во время БДГ-фазы? Лаберж доказал это с помощью экспериментов, в ходе которых находящийся в состоянии осознанного сна человек преднамеренно двигал глазами. Во время сна большая часть мускулов человека парализована, чтобы мы не смогли реально совершать те движения, которые делаем в сновидениях. Однако глаза в этом состоянии свободно двигаются, и если вы произвольным образом перемещаете "глаза" своего тела из сновидения, физические глаза тоже перемещаются. Люди, которые работали с Лабержем, засыпали в лаборатории с подключенными к ним стандартными приборами для фиксации показателей сна (мозговых волн, тонуса мышц и движений глаз). Как только они осознавали, что спят, начинали двигать глазами влево-вправо с весьма большой амплитудой. Таким образом в записи, регистрирующей движения глаз, появлялась отметка, которую нельзя было спутать ни с чем другим. Анализы записей показали, что в каждом случае эти движения глаз, отмечающие время осознания человеком факта своего сна, появлялись во время БДГ-фазы сна. Кроме того, Лаберж проделал с помощью метода сигнализирования движениями глаз ряд экспериментов, в ходе которых была установлена интересная взаимосвязь между совершаемыми во сне действиями и физиологическими реакциями организма

Осознанное сновидение заключается в том, что во сне вы понимаете, что спите. Это осознание может варьироваться от едва заметного понимания до весомого расширения видимых во сне картин. Осознанные сны обычно начинаются с того, что человек посреди нормального сна внезапно понимает, что он видит сон. Это называется осознанным сновидением, вызванным воображением. Инициированное пробуждением осознанное сновидение случается

тогда, когда из стадии пробуждения вы обратно переходите в стадию сна без провалов в сознании. В любом случае, в таких сновидениях все кажется более причудливым и эмоциональным, чем в обычных снах. И что самое главное, для осознанных сновидений вы должны обладать хоть какими-то навыками контроля над “собой во сне”, а также над окружающей обстановкой.

Существует ряд советов, касающихся того, что следует делать перед отходом ко сну, чтобы повысить вероятность появления осознанных сновидений. Прежде всего позаботьтесь о том, чтобы сохранить перед сном ясное сознание, не находящееся под воздействием алкоголя или Снотворного, а также не слишком уставшее. Сядьте, расслабьтесь и позвольте своему разуму самому очиститься от всего накопившегося за день хлама. Расслабление является, возможно, одним из самых трудных упражнений для современного человека, принадлежащего к западной культуре, так как все мы постоянно находимся под стрессом напряженной повседневной жизни. Самый важный элемент процедуры успокоения тела и сознания перед вхождением в сон - это спокойное ритмичное дыхание. Большую пользу вам принесут даже такие простые упражнения, как медленное дыхание или вдохи и выдохи с одновременным счетом до пяти.

Если вы хотите добиться какого-либо успеха в сновидениях, крайне важно создать спокойную обстановку, в которой вы сможете заниматься. Ни один метод не сработает, если вы не выделите для его отработки достаточно времени и не позаботитесь о том, чтобы вас ничто не беспокоило.

В комнате, в которой вы спите, должны преобладать светлые успокаивающие тона, а те, кто склонен к экзотике, могут использовать свечи и благовония. Если у вас есть партнер, который

хорошо вас понимает, попросите его сделать вам перед сном расслабляющий массаж. С его помощью уснет даже тот, кто страдает хронической бессонницей.

Способствуют хорошему сну травы розмарин, чабрец и лаванда, если их положить под подушку.

Не менее эффективно действует горячая ванна, принятая прямо перед сном. Некоторые оккультисты рекомендуют при этом бросить в воду горсть молотого имбиря, что/как считается, способствует очищению ауры.

Возможно, вы найдете эти инструкции слишком обременительными. Тогда вспомните великих мистиков, которые тратили годы на весьма напряженные упражнения и аскетическую практику, чтобы получить власть над своими снами, или шаманов, которые получали такую способность только пройдя через сложные, порой опасные для жизни ритуалы и длительный курс обучения в мире духов и в мире людей. Тем не менее большинство людей склонны ожидать немедленных результатов без приложения всякого труда. Если они покупают книгу про осознанные сновидения и платят за нее деньги, то считают при этом, что в стоимость покупки автоматически входят способности, описанные в этой книге. Однако сознание не подчиняется быстрым решениям и не оставляет лазеек, через которые вы можете мгновенно получить доступ к его скрытым возможностям. Поэтому расслабьтесь и на всякий случай приготовьтесь к длительному путешествию. И когда вы перестанете ожидать быстрых результатов, ваша психика расслабится сама собой.

Теперь вы можете перейти к весьма сильному и эффективному упражнению, которое берет начало в индийской тантрической традиции. Перед тем как лечь спать, сядьте с закрытыми глазами и

медленно просмотрите в обратном порядке события прошедшего дня. Начните с вечера и постепенно возвращайтесь назад, пока не вспомните, как вы проснулись утром и что при этом подумали. Здесь важно сохранять отрешенность и принимать без осуждения поведение каждого человека, с которым вы общались, и свое собственное. Будьте бесстрастны, насколько возможно, примите позицию наблюдателя, не вникающего -в человеческие переживания и драмы. Это прекрасный способ привести свое сознание в порядок и избавиться от сумятицы и лишних мыслей. Кроме того, в нем уменьшится число навязчивых образов, накопившихся за день, а все вместе это повлечет за собой улучшение качества снов и способности к их запоминанию. В конце упражнения некоторые учителя предлагают сделать следующее: спрессовать все просмотренные впечатления дня и наполнить ими воздушный шарик, а потом позволить ему улететь, либо поместить их в бутылку, закрыть пробкой и бросить в безбрежный океан. В результате вы избавитесь от груза прошедшего дня и отбросите все нерешенные проблемы, и, оставшись налегке, сможете проникнуть в глубокие уровни сна.

Необходимые условия для начала практики.

Подготовка.

1)Ведите дневник записи сновидений. Ночью держите его у кровати, чтобы сразу же после пробуждения иметь возможность записать сон или те эмоции и чувства, которые вы ощутили проснувшись. Это научит вас запоминать больше содержимого из снов, что очень важно для осознанных сновидений. Кроме того, если вы будете к утру сразу же все забывать, нет никакой пользы от управления своими снами.

В качестве альтернативы держите у кровати диктофон.

Вы можете лучше вспомнить сновидение, если несколько минут полежите неподвижно, концентрируя память, прежде чем начать записывать сон. Как уже упоминалось выше, наиболее важным условием для получения осознанных снов является прекрасная память на сны. Этому есть две причины. Во-первых, не помня своих снов, вы не сможете изучать их, чтобы понять, какие их аспекты могут помочь осознать, что вы спите. Во-вторых, вы можете видеть такие сны и не знать об этом, потому что не помните их.

Детально техника улучшения памяти на сны описана в книге Лабержа и Рейнольда "Исследование мира осознанных сновидений". Ядром ее является ведение специального журнала снов, в который вы будете записывать все, что сможете вспомнить о своих сновидениях; неважно, насколько фрагментарными будут эти записи.

Держите рядом с кроватью ручку блокнот или магнитофон. Блокнот должен быть небольшим, чтобы его можно было держать под подушкой и носить с собой днем на тот случай, если вы неожиданно вспомните какие-то новые подробности ночных сновидений. Используйте его и ручку только для этих записей. Даже такой простой ритуал может создать ощущение чего-то особенного и личного. Кроме того, впоследствии один вид этих предметов будет служить спусковым механизмом, стимулирующим работу вашей памяти. В конце концов, они являются вашим пропуском в другой мир!

Если вы вспомнили какой-то сон, проснувшись ночью, ни в коем случае не ждите утра, чтобы внести запись в журнал, потому что независимо от того, насколько ярки эти воспоминания ночью, к утру они скорее всего полностью испарятся из вашей памяти. Кроме

того, утром вашим первым делом должно стать записывание в журнал всего, что вы вспомните о ночных снах в это время. Это надо сделать до того, как вы подумаете о чем-либо другом.

Рекомендуется научиться регулярно запоминать хотя бы один сон за ночь перед тем, как начать изучение техник вызова осознанных снов.

Еще одним связанным с запоминанием снов упражнением является поиск "симптомов сна", позволяющих идентифицировать это состояние. Таким термином Лаберж назвал элементы снов, которые не существуют или являются необычными в реальном мире и которые недвусмысленным образом дают понять, что вы спите. Это могут быть сверхъестественный полет, фиолетовый кот, сломанное устройство, встреча с умершими людьми. Изучая свои сны, вы найдете свои собственные "симптомы" и приучите свое сознание распознавать их, а в дальнейшем это будет приводить к его прояснению. Курс тренировки также включает упражнения для распознавания "симптомов сна" в пробужденном состоянии, и выработанный навык однажды проявится в вашем сне.

Искусственные "симптомы сна" создают так называемые индукторы осознанных сновидений, которые по движению глаз и другим симптомам определяют наступление БДГ-фазы сна и после этого включают мигающий свет или другие особые раздражители. Чтобы эти ключи подействовали на вас во сне, с ними необходимо тренироваться в обычном, пробужденном состоянии (подробнее об этом ниже).

Чтобы лучше анализировать свои сны, вы можете заполнять в журнале сновидений специальную анкету, которая поможет вам четче определять основные аспекты сновидений и часто встречающиеся сюжеты. Один из возможных вариантов содержит 12 вопросов:

1. В какой роли, каким образом вы действовали в сновидении (агрессивно, настойчиво, пассивно, активно и т.д.)?
2. Какие чувства и эмоции испытывали в сновидении вы и остальные его персонажи?
3. Каков жизненный контекст, в котором произошло сновидение (что сейчас происходит в вашей обычной жизни)?
4. Каковы были главные персонажи сна?
 - Кто или что было вашим врагом (противником)?
 - Кто был ранен (что было повреждено)?
 - Кто был исцелен (что было отремонтировано)?
 - Кто или что было вашим союзником?
 - Видели ли вы во сне настоящих или выдуманных людей?
 - Могут ли персонажи оказаться некоторыми аспектами вас самих?
5. Каковы были необычные свойства или символы во сне (например, водоем, животные, дом и т.д.)? Какое отношение эти аспекты сна могут иметь к вам, вашим эмоциям или вашей личности?

2) Часто выполняйте проверку реальности. Среди дня каждые несколько часов задавайте себе вопрос: “Не сплю ли я?” – и проводите одну из нижеперечисленных проверок реальности. С достаточной практикой вы начнете следовать этой привычке даже во сне, что приведет к осознанию вами того факта, что вы спите.

Прочтите страницу текста или посмотрите время на часах, отвернитесь, а затем посмотрите на предмет заново. Во сне текст или время будут расплывчатыми или бессмысленными, либо каждый раз разными.

Зажмите нос, закройте рот и проверьте, можете ли вы дышать.

Просто посмотрите на свои руки и ноги. Во сне при близком рассмотрении они зачастую искажены.

3) Каждый раз перед засыпанием вплоть до отключения сознания повторяйте: “Я буду осознавать, что сплю.” Также можно использовать любую другую аналогичную фразу. Эта техника называется мнемоническим вхождением в осознанный сон. Мнемоническое вхождение означает, что вы пользуетесь “свойствами памяти” или, в данном случае, механически запомненной фразой, которая включает осознанность сновидений и превращает это в автоматическую привычку.

Некоторым нравится комбинировать данный шаг с проверкой реальности в виде осмотра своих рук непосредственно перед засыпанием.

4) Научитесь узнавать признаки собственных снов. Регулярно перечитывайте свой дневник сновидений и обращайтесь внимание на повторяющиеся во сне “знаки”. Это будут повторяющиеся ситуации или события, которые вы можете заметить в собственных снах. Запомните их, и вы можете узнать их у себя в очередном сне, что заставит вас осознать, что вы спите.

Вероятно, вы уже знаете некоторые свои сны. Среди часто случающихся снов следует упомянуть сны о выпадении зубов, о преследовании кем-нибудь огромным (а Вы медленно убегаете) или о появлении в общественном месте нагишом.

5) Попробуйте снова подремать после пробуждения ото сна. Когда проснетесь и вспомните сон, запишите его в свой дневник, а затем закройте глаза и снова сконцентрируйтесь на сне. Представьте, что находитесь во сне, замечаете присущий этому знак или

соответствующий результат проверки реальности и понимаете, что это сон. Постарайтесь держаться за эту мысль, пока не начнете дремать, результатом может стать осознанное сновидение.

Заметьте, что большая часть осознанных снов случается тогда, когда человек глубоко спит, обычно это происходит из-за какого-либо неестественного события, после которого происходит осознание нахождения во сне. Это один из альтернативных механизмов запуска осознанных сновидений, который присутствует примерно в 25% их случаев.

Подумайте о приобретении светового будильника. Зайдите в интернет и купите вместо звукового световой будильник или даже специальный “будильник сновидений”, предназначенный для стимуляции осознанных снов. Установите будильник на срабатывание через 4,5, 6 или 7 часов после засыпания, либо настройте его так, чтобы он срабатывал каждый час, если такое возможно. Несмотря на то, что звуковая, тактильная и прочая стимуляция во время стадии быстрого сна (когда во сне быстро двигаются глаза) может приводить к осознанию спящим человеком факта нахождения во сне, одно исследование показало, что наиболее эффективным стимулом является именно свет.

Вам на самом деле не нужно просыпаться (если только вы не хотите прибегнуть к технике своевременного пробуждения, о которой рассказано далее). Держите световой будильник вне досягаемости собственных рук подальше от кровати и/или прикройте его простыней, либо настройте на нем более приглушенный свет.

Если коротко, все методики работы со сновидениями условно можно классифицировать на три типа:

- практики перед сном, для выхода в ОС, удержания сознания бодрствующим при засыпании тела
- практики после пробуждения сознания, но без пробуждения тела
- практики пробуждения сознания во время сна

Каждая практика подходит всем, но кому-то больше, кому-то меньше. Не перечисляя все плюсы и минусы разных подходов, скажем лишь так: первая и вторая категория практик требует постоянного режима сна , свободной головы (не загруженной делами и заботами).

Большинство же людей живут активной социальной жизнью, мало спят, много думают, им трудно посвятить себя практике с хорошим качеством. Есть , конечно, люди с явной предрасположенностью к осознанному сну , а как следствие и внетелесным путешествиям, но таких людей не большинство.

В данной статье я предлагаю вниманию читателей методику, которая, на мой взгляд, полностью поддается освоению любому человеку, при выполнении элементарной вспомогательной практики.

Сначала разберемся: для чего нужны осознанные сновидения (ОСы)?

В осознанном сновидении наш ум работает несколько иначе, чем в состоянии бодрствования. Ощущение времени, фильтры восприятия, связь с бессознательным – все работает иначе.

Это можно использовать в сочетании с медитативными практиками, позволяя практике быть более глубокой, можно развивать ясновидение в ОСе, за счет ослабления фильтра ума, можно

впускать в свой сон информацию об объективной внешней реальности, приобретая внетелесный опыт путешествий.

Ну и разумеется, все энергопроцессы, гораздо более тонко ощущаются во сне, потому что ум не привязывается к ощущениям рецепторов тела.

Данная методика заключается в том, чтобы в состоянии бодрствования выработать привычку ума действовать по определенному алгоритму. Во сне наш ум, по привычке начнет этот алгоритм выполнять, заставляя сознание пробуждаться. Чем эта методика хороша? Она полностью выполняется в состоянии бодрствования, когда мы контролируем себя и свой ум, во сне мы лишь «пожинаем плоды» дневной практики. Чем практика неудобна, тем, что мы не можем сознательно контролировать, в какой момент сработает привычка ума.

Но, если практиковать эту методику, вполне реально приучить свой ум «просыпаться» каждую ночь, по несколько раз. И это будет первым шагом, к произвольным входам в ОС. Когда ум и сознание научатся осознавать себя во сне, делать это будет намного проще.

Техника проверки реальности.

Человек, собирающийся практиковать ОСы, при прочтении данной статьи берет на себя обязательство каждый день несколько раз выполнять одну и ту же практику. Не менее 5 раз в день, при вспоминании о практике, практикующий начинает ее выполнять тут же. Сразу.

Плюс к этому, каждый раз, когда практикующий видит где-то число 15 (на часах, на номере автомобиля или дома), или он вспоминает об этом числе, он так же сразу начинает выполнять

практику. Это необходимо для выработки привычки ума, не мешает никаким повседневным делам. Если Вы готовы взять на себя такое обязательство на ближайшие 2 недели – читайте дальше.

Если Вы не готовы в ближайшие две недели выполнять эту практику, лучше остановитесь на этом моменте и вернитесь к статье в момент, когда будете готовы!

Если Вы читаете здесь, значит, Вы взяли на себя обязательство. ДА?

Итак, каждый день, не менее 5 раз плюс каждый раз, когда Вы видите или вспоминаете о числе 15, вы делаете следующее:

Проверка Реальности. Вы отбрасываете все мысли, какие были у Вас в голове и говорите себе: «Я проверяю Реальность». Проверка реальности заключается в том, чтобы увидеть и осознать, во сне Вы в данный момент или нет. Делается «Проверка Реальности» просто – Вы осознаете себя в моменте времени и просматриваете историю последних 2-3 минут в ретроспективе. Т.е. «Как я оказался здесь, что было до этого, какова цепочка всех событий, на основании которых я тут?». Если Вы можете восстановить всю цепочку событий, Вы понимаете четко – я бодрствую. Если Вы не можете осознать, как оказались в данный момент времени здесь – Вы спите.

Всматривание в Реальность. Параллельно с «Проверкой Реальности» Вы начинаете всматриваться во все, что Вас окружает, в цвета, формы, вслушиваетесь в звуки и собственные ощущения. Начинаете искусственно оживлять все, что есть вокруг Вас. Причем, делаете это в любом случае, хоть Вы спите, хоть бодрствуете – делать это нужно, чтобы приучить ум фокусироваться на ощущениях непроизвольно.

Контакт с Реальностью. После того, как Вы проделали все вышеперечисленное, попробуйте прикоснуться с максимальным

осознанием к любому предмету. Если в этот момент Вы находитесь за рулем автомобиля, то просто почувствуйте максимально полно контакт с рулем.

Эти 4 этапа необходимо делать каждый день. Если после первого же дня у Вас получилось осознать себя во сне – бойтесь, Вы рискуете попасть в ловушку «У меня получилось, можно не продолжать!» Нет, это неправильно! Две недели практики, после которых Вы примете решение, продолжать практику или нет.

Таким образом, основная сложность данной практики заключается в том, что, хотя мы и говорим, что в состоянии бодрствования мы контролируем себя и ум, это не совсем так. У нас есть лень и инертность. Когда мы что-то делаем раз или два, на третий нам кажется, что практику можно отложить на потом. А потом вернуться к практике очень сложно, потому что всегда есть что-то более важное.

Поэтому, если Вы взялись за эту практику, доведите ее до конца! 2 недели – срок не большой. 5 раз в день – не очень сложно выделить по минутке... Каждый раз, когда видите или думаете о числе 15 – отбрасываете все мысли и дела и выполняете практику **НЕМЕДЛЕННО!**

Так Вы запрограммируете свой ум будить ваше сознание во сне. Так Вы сможете продвинуться в освоении осознанных сновидений. Ничего сложного, просто вырабатывайте привычку ума выполнять определенные действия!

Если Вы сделаете это, я уверен, у Вас все получится.

Техника осознанного сновидения.

1. Погружение в сон после утреннего просыпания

Итак, ложитесь спать как обычно. Просыпаетесь ближе к утру. Для начала можно использовать будильник, но желательно просыпаться самостоятельно. Рассчитывая время так, чтобы его было достаточно на посмотреть один – два сна. Но нужно следить, чтобы общий объем времени, отведенный на сон, был достаточным для полноценного отдыха. Если утренние эксперименты приводят к постоянному недосыпанию, это может отрицательно отражаться на здоровье и психике. Поэтому постарайтесь выделить время на сон в достаточном количестве.

После утреннего просыпания, надо оценить степень дальнейшего желания спать. Если Вы слишком сонные, то надо встать и пройтись, чтобы слегка сбить сон. Как вариант: попить воды или просто сходить в туалет. Или можно, для людей ведущих дневник сновидений, встать и записать свои предыдущие сны.

Лечь обратно в кровать. Ни в коем случае не начинайте думать о работе и дневных делах. Дела подождут, – утром встанете, и тогда будете думать о них. Не стоит тратить время, выделенное на сон и отдых, на дневные заботы. Если мысли о делах мешают спать – это явный признак, что с работой не все в порядке и необходимо для начала разобраться с ними. Как-то перераспределить давление на сознание, попытаться скинуть социальную нагрузку.

Расслабьтесь и погружайтесь в сон, появляются зрительные образы, звуки. Продолжайте пассивное наблюдение за внутренними ощущениями тела. Погружаясь все дальше в переходное состояние между бодрствованием и сном, прислушайтесь к своему телу.

После некоторого предварительного сна, легче удерживать сознание на переходном моменте. Поэтому, практиковать визуализацию вечером, сразу, как только легли спать, можно, но это сложнее чем утром.

Вернемся к технике погружения в осознанный сон. Лежите на кровати и отслеживаете процесс засыпания. Организм расслаблен и не напряжен. Плавно ведете его ко сну. За мышлением особо не следите, просто внимательно вслушиваетесь во всё, что происходит в комнате. Уделяете внимание звукам на улице, шебуршанию в комнате и т.д. Пытайтесь услышать «звуковые галлюцинации». Видимые образы проступают уже непосредственно при проваливании в сон, и когда они появятся, уже сложно поймать момент отключения сознания – пару секунд и мозг уходит в стадию сна и часто не удастся перехватить контроль.

А вот следить за звуковыми эффектами лучше – они проявляются чуть раньше. Начинают слышаться выдуманные голоса и какие-то вымышленные звуки.

Если излишняя концентрация внимания мешает засыпанию, то приоритет отдавайте здоровому сну. Не мешайте организму засыпать. Если уснете ничего страшного, в следующий раз постараетесь усилить контроль над процессом засыпания. Благо, это не спонтанный процесс, как осознание себя во сне, а вполне размеренный. Его можно повторять и повторять, хоть каждый день. Пока не найдете ту грань, между сознательным погружением в сон и спонтанным засыпанием.

Когда туманным пониманием начнут прослушиваться какие-то голоса, звуки или даже перед глазами начнут появляться образы – проследите за ощущением в теле, давая ему полное расслабление и погружение в сон. Попробуйте заметить мурашки, пробегающие по

телу. Организм переходя в режим сна – отключает двигательную активность. От этого мы можем ощущать волны по телу и какие-то эффекты, которые могут показаться чем-то новым. Но на самом деле, мы просто ранее проскакивали этот момент, не фиксируя на нем внимание. Вы также можете услышать дополнительный звон в ушах.

Как только Вы заметите описанный, момент попытайтесь взлететь вверх. Вот тут есть нюанс. Эта попытка взлета должна быть не просто представлением (визуализация, мечта, в общем, ментальная конструкция мышления), а «реальный взлет». Это действительно ощущается как реальность!

Основной толчок к снам, как раз дал факт того, что есть некое тонкое тело, а значит, мы им можем двигать, перемещаться в нем. Но так, как мы его всю жизнь не использовали оно «затекло», мы потеряли контроль над ним. Равно, как если бы мы никогда не двигали одной рукой (одним пальцем) всю свою жизнь, хоть она и нормально функционирующая (просто забыли, что у нас есть еще рука), то она за несколько десятков лет перестала управляться. Рука здоровая, но мозг не помнит какие сигналы подавать, чтобы ей двигать.

Итак, пытайтесь взлететь, ища ниточку, управляющую тонким телом. Давя изнутри вверх. Ощущения внутреннего давления всего тела на внешние стенки сосудов. Ищите то положение «давления», когда ощутите вибрации, или даже движение. Не бойтесь экспериментировать, если не получается взлететь, то расширьте поиск «ниточки» управления тонким телом до известных вам. Т.е. можно даже попробовать напрячь физическое тело, как будто они действительно умеет летать. Но как только, заметите, что в теле

присутствует излишнее напряжение мышц, полностью расслабьтесь.

Не получается взлететь, – попробуйте провалиться вниз, сквозь кровать. Или максимально представьте, как Вы встаете с кровати и начинаете двигаться по дому. В общем, все что бы вы не делали, надо постараться ощутить движение.

Как только появиться ощущение движения, не стоит пугаться, – это нормальное состояние. Вы этого момента и ожидали. Вам и вашему физическому телу ничего не угрожает. Вы точно знаете, что сейчас спите и дальнейшее, хоть и с пониманием происходящего – просто сон.

Очень часто после появления ощущения движения, визуальные образы могут и не появиться. Ничего страшного, они появятся потом. Перенесете все свое внимание на ощущениях движения. Ощутите, как вы двигаетесь по дому. Далее нужно постараться отлететь (отойти) подальше и как можно больше двигаться. Если получается ощущать движение – хороший признак, зрение не заставит себя долго ждать. Через некоторое время, проступят образы, и вы увидите окружающие предметы.

Ну а дальше экспериментируйте.

Данная техника вхождения в осознанное сновидение хороша тем, что она поддается ежедневным тренировкам. Проснуться среди ночи – не такая сложная задача. Ну, а если, и это не получается, то установите будильник, но рискуете, что он как раз сработает в момент уже осознанного сна и естественно разбудит.

Техника варьирования действий.

Очень-очень сильное желание – уже полдела, так как, чем вы больше об этом на данный момент думаете, тем больше шансов на положительный исход. Конечно, для скорого попадания в фазу (осознанный сон) большинству людей может быть эффективен только т.н. способ непрямого вхождения. В частности, кажется, что для не испытывавшего «отделения от тела» человека, самыми продуктивными будут техника «вылезаний» и «выкатываний». Не самые благозвучные названия, но они максимально точно отражают суть. Может быть, они не самые действенные в целом, но в данном случае очень удобны.

Вам следует очень сильно настроиться на вспоминание своей затеи каждый раз при пробуждении. Этому сильно помогает размышление об этом же перед сном. И потом, проснувшись, нужно всегда вспоминать о фазе и буквально тут же, ничего не ожидая, пытаться вылезти или выкатиться из тела. Важно, чтобы до этого вы не делали никаких физических движений, которые сильно растормаживают кору головного мозга.

Начнем с «выкатывания». Смысл его в том, чтобы попытаться скатиться с кровати, но при этом не напрягать физических мышц. Звучит не понятно и странно. Но это только так и можно описать словами. Чтобы в нужный момент понять, что делать, вы можете предварительно в любое время потренироваться этому стремлению повернуться на бок, не напрягая при этом ни одной мышцы тела. Обычно в этот момент возникает легкое покалывание в теле, небольшое напряжение в голове и т.п.

Вы должны запомнить эти ощущения и потом их воспроизвести сразу после пробуждения. Если в обычном состоянии это ни к чему

не приводит, то когда кора мозга заторможена, например во время того же пробуждения, это приводит к еще большему ее торможению, что вводит вас в фазовое состояние. При этом вы будете ощущать, как действительно выкатываетесь из тела. Ощущения могут быть столь реальными, что вам очень непросто будет понять физическим или фантомным телом происходит это движение. Выкатившись, вы можете приступить к следующим этапам.

Если «выкатиться» в течении 5-10 секунд никак не получается и ничего интересного не наблюдается, то нужно приступить ко второй технике – «вылезаниям».

«Вылезания» заключаются в том, что нужно пытаться делать всеми частями тела «мысленные» движения, то есть представлять реальное движение и стараться ощутить все возникающие при этом чувства. Сначала эти движения могут быть тусклыми и нечеткими, как и при обычном мысленном представлении, но постепенно (через несколько секунд) они приобретут доминантный характер и вы перестанете чувствовать реальное тело. Вместе с простыми «мысленными» движениями очень эффективно сочетать «мысленные ощупывания» тела и того, на чём лежите.

Обратите внимание, что все это нужно делать не вяло и слегка, а максимально агрессивно и настойчиво, что является определяющим фактором. Это же касается и техники «выкатывания».

Кроме того, если и «вылезания» не срабатывают в течении 10 секунд, вам следует снова пробовать «выкатиться» или любые другие техники в той же динамике: «фантомное раскачивание», «вращение», «прислушивание», «визуализация» и т.д. И так чередовать техники в течении 2 минут или немного не более. Еще

раз отмечу, что все это делается сразу по пробуждению после сна и на каждую технику отводится не более нескольких секунд.

Во время сего процесса, на переходной стадии, обычно возникают чувства сильной усталости и лени. Знайте, это предвестники удачи и они быстро проходят при продолжении. Запомните это, чтобы в самый удачный момент не плюнуть и бросить данную затею. При более или менее чётком ощущении фантомного тела нужно сразу прибегать к первичному углублению, в данном случае с помощью ощупываний всего, что возможно (себя, кровать и т.д.), которые будут очень полезны. Также очень помогает присматривание к предметам, можно рукам, на расстоянии до 10-15 см.

Главное, ничего не бояться и стараться как можно меньше волноваться, особенно при первых появляющихся предвестниках попадания в странное состояние фазы. Пытайтесь подавлять волнение, иначе оно всё погубит.

Сколько времени пройдет, прежде чем вам удастся разделить с телом, зависит только от количества пробуждений и попыток «вылезти» сразу после этого. Отметим, что утром в выходной день, когда нам не нужно никуда спешить, мы просыпаемся и засыпаем много раз подряд, поэтому если будете ловить хотя бы половину всех пробуждений, то будет очень большая вероятность, что войдёте в фазу в течение нескольких ближайших дней, включая первый. Но может потребоваться и больше времени. Более или менее знающие люди в таком случае, кроме «вылезаний», пробуют иные техники: «взлет», создание «вибраций», «вращения», «фантомные раскачивания», прислушивания к внутренним звукам, «силовое» засыпание, наблюдение образов. Как показывает общая практика, другой более эффективной для новичка техники нет.

К практике осознанных сновидений нужно подходить довольно серьезно и основательно.

К достижению осознанных сновидений есть два основных подхода.

Первый способ достижения ОС

Используется в начале, как фундамент вашей практики в осознании, - вам надо держать дневник сновидений около вашей кровати и, вставая утром, записывать все сны, какие можете вспомнить. Делая это, вы фокусируете сознание на снах и можете обнаружить интересные темы сновидений и признаки, которые смогут помочь вашему разуму понять, что он видит сон.

Используйте тесты реальности, они срабатывают во время ваших снов, позволяя вам понять, что это сновидение, а не реальность. Теория такова, что если вы регулярно проверяете, не сон ли это, во время вашей обычной дневной жизни, то ночью, когда вы спите, вы выполните те же действия в сновидении, и это включит осознанность. Самые популярные проверки осознанности включают попытки взлететь, проталкивание пальца сквозь ладонь и проверка правильности работы электрических выключателей (поскольку в снах они не работают как следует).

В осознанном сновидении ваше восприятие окружающего мира еще больше отличалось бы от бодрствующего восприятия. Прежде всего, вы осознаете, что все это сон. Благодаря этому мир вокруг вас постоянно меняется в еще большей степени, чем в обычном сне. В осознанном сновидении могут происходить "невозможные" вещи, а нереальные обстоятельства сна вместо того, чтобы исчезнуть, становятся все более отчетливыми и яркими, ошеломляя вас своей необычностью.

Когда вы просыпаетесь под утро, то, вместо того чтобы повернуться на другой бок и снова заснуть, скажите себе мысленно: "Когда я вернусь в сон, я пойму, что сплю". Попробуйте вспомнить сон, который вы только что видели, и вообразите себя осознающим, что вы спите, когда повторно входите в сновидение. Вы можете даже поставить будильник на время за час до обычного подъема, встать на короткое время, а потом применить эту технику.

Ниже будут описаны три прямые техники для вхождения в осознанное сновидение. Важно знать, что прямые техники подходят для тех, кто уже добился осознанного сновидения и испытывал данное переживание. ВАЖНО!! Если вы новичок и до этого вы никогда не видели осознанного сновидения, то для вас более подходящими будут не прямые техники для вхождения в осознанное сновидение.

Техника прямого входа в ос.

Другая техника - это прямое вхождение в осознанное сновидение из состояния бодрствования. Лучшее время, чтобы ее попробовать - утром или в первой половине дня после еды. Расположитесь удобно в кровати или кресле, закройте глаза и расслабьтесь. Мягко сфокусируйтесь на цветных изображениях и формах перед вашим мысленным взором. Позвольте себе почти уснуть, держите свой разум расслабленным, но осознающим формирующиеся образы. Это сложный метод, но если вы правильно выберете точку равновесия в этом промежуточном состоянии, образы вдруг станут яркими и вы сможете шагнуть в осознанное сновидение в мире, который видите перед собой.

Метод прерванного сна.

На мой взгляд, самый эффективный метод входа в ОС. Всё просто. Вечером ложимся спать как обычно, заводим будильник на два-три часа раньше до подъёма. Просыпаемся по будильнику, некоторое время бодрствуем и снова ложимся, с намерением попасть в ОС. Время сна до прерывания подбирается индивидуально, оптимально шесть часов. Промежуток бодрствования так же для каждого индивидуален, важно "разбудить" сознание и вернуть ясность мышления, а тело должно быть готово с лёгкостью продолжить сон. Кому-то достаточно будет умыться и сразу лечь, другому выпить горячего чаю и лечь минут через сорок. Мне обычно хватает 15-30 минут, чтоб прийти в себя. Если не ошибаюсь, то Лаберж предлагал промежуток около двух часов.

Прямые (контролируемая регуляция состояния).

Метод концентрации внимания на физическом теле.

Засыпая вечером или после пробуждения нужно максимально расслабиться, понижая внимание, которое нужно закрепить за одной мыслью: пассивное наблюдение за внутренними ощущениями тела.

Обязательно расслабьте глаза: ОС мы видим не ними. Погружаясь все дальше в переходное состояние между бодрствованием и сном, прислушайтесь к своему телу. Наиболее эффективно срабатывает наблюдение (но не контроль!) за дыханием, сердцебиением, что часто приводит к появлению вибраций – это свидетельство погружения в необходимую для успешной практики степень глубины транса. Если имеете проблемы с бессонницей, выдыхая представляйте (ощущайте), как воздух выходит из позвоночника. Через некоторое время должна появиться картинка сновидения, но для успеха сначала нужно пожертвовать частью сознания. Можно

также добиться желаемого сновидения, визуализируя соответствующие зрительные (и не только) образы.

Положение физического тела при ОС.

Оптимальным есть положение на правом боку, руки скрещивать можно, а иногда желательно (для повышения осознанности).

Особенно такое положение сопутствует в технике МВОС.

100% попадание в ОС: лечь на спину, подогнуть колени вверх, расположить ноги так, чтобы они не падали. Этот метод хотя и срабатывает всегда, является сложным по удержанию стабильности положен

Мир осознанных сновидений дает более широкие возможности, чем обычная реальность, практически во всех ее проявлениях, от низкого до возвышенного. Вы можете, если захотите, погулять на веселой пирушке, полететь к звездам или отправится путешествовать по волшебным странам. Осознанные сновидения вы можете использовать также для разрешения своих проблем, например, для самоисцеления и саморазвития, или для того, чтобы постичь смысл древних учений и работы современных психологов, считающих, что осознанные сновидения могут помочь вам проникнуть в глубины своего Я, то есть узнать, кем вы являетесь в действительности.

Пять методов стимулирования осознанных снов.

1. Старайтесь отмечать во сне такие события, которые невозможны в бодрствовании. Происходит что-то странное — слишком странное! И тогда вы сможете внезапно осознать, что вы, должно быть, спите! Отмечайте внезапные перемены мест. Например: вы находитесь в

Лондоне, а в следующий момент — уже в Нью-Йорке. Или вот: вы вовлечены в разговор со старым другом, а через минуту он превращается в пуделя, грызущего кость. Или вам снится какой-то немыслимый кошмар, но как только вы скажете себе, что все вокруг слишком уж необычно, то сможете распознать, что вы видите сон.

2. Готовьте себя к работе со сновидениями, отмечая все аномальные события, происходящие в дневное время, когда вы бодрствуете. Всякий раз, когда они происходят, спрашивайте себя: "Мне это снится?". И если вы будете проделывать это достаточно часто, то, возможно, в конце концов, вам удастся задать себе тот же вопрос во сне и получить на него утвердительный ответ.

3. Для того чтобы узнать наверняка спите ли вы или нет, поищите во сне какой-нибудь материал для чтения. Постарайтесь прочитать и запомнить любую строчку из найденного текста, затем отвернитесь и снова взгляните на него. Дело в том, что психологи уже обнаружили, что в 75% случаев текст во сне при повторном прочтении изменяется, причем в третий раз шансы на его изменение будут уже 95%.

4. Можно вызвать ясный сон с помощью "перспективной памяти". Когда мы бодрствуем, мы легко запоминаем то, что необходимо сделать в будущем. Например: вы "завязываете узелок" в памяти, обозначающий для вас, что по пути домой после работы вам нужно зайти в магазин за продуктами. Таким же образом вы можете развить в течение дня твердое намерение осознать ночью во сне то, что вы спите. Вы можете направить силу перспективной памяти на осознание того, что события и явления во сне слишком необычны для реальной действительности, и это может послужить ключом для распознавания того, что вы видите сон.

5. Когда засыпаете, постарайтесь не "проваливаться" в сон, а сохранить ясность ума. Это, пожалуй, самый утонченный способ вызывания ясных снов; фокус в том, чтобы сохранить ясность восприятия в период расслабления и засыпания. Когда физические ощущения начинают постепенно отключаться, вы можете сознательно войти в фазу безобъектного осознания. Это — состояние ясного сна без сновидений. Из этого лишенного объектов состояния сознания может неожиданно появиться сновидение, и вы сможете сразу же его распознать. Задача теперь заключается в том, чтобы оставаться во сне и при этом сохранять осознание того, что вы спите, а это требует некоторой практики. Но как только у вас получится достигнуть стабильности в переживании ясного сна, вот тогда-то и начнется настоящее приключение.

Основные моменты практики осознанного сновидения (ОС)

1. Постановка целей и задач.

Это самый важный пункт. Мотивация играет наибольшую роль в достижении цели. Необходимо четко определить цель, что ты хочешь сделать в осознанном сне. Если желание достичь осознания во сне не велико – то у Вас такие же шансы осознать себя.

Таким образом решите, что Вы хотите достичь, осознавшись во сне. Выбираем цель и постоянно помним о ней и практикуем, пока не выполним ее. Многим известный пример: найти свои руки во сне. Другой пример: попытаться взлететь; сходить в определенное место; снять с себя одежду; выложить круг из камней; слетать в сон к другу/подруге; поговорить с сущностями в своем сне; и этот список можно продолжать до бесконечности.

2. Контроль за мышлением.

Перед засыпанием - спокойствие, отпускание дневных забот. Затем просмотр за своими мыслями. Поиск точки «смотрителя». Когда смотришь на свои мысли от куда-то сверху. Но не думаешь, а именно смотришь. Потихоньку останавливая их поток, обрывая не договаривая. Можно даже заснуть в этом состоянии. Как практику можно взять медитативные техники, позволяющие доводить организм до глубокого расслабления, граничащего с визуальными образами.

3. Стоповые моменты в реальности

Крючки на определенные события, которые могут встречаться во сне и в реальности. Когда в реальности видишь этот объект - то все делаешь так, как будто ты осознал себя во сне. Начинаешь осматривать все с особым интересом. Проверяешь свои ощущения. Смотришь на руки или пытаешься сделать то что наметил своей целью сновидения (можно пробовать взлететь). Прикасаешься к окружающим предметам, проверяя их как они ощущаются. Максимально много воспринимаешь в этот момент и стараешься из всех сил его запомнить. Так, как запоминаешь осознанный сон. Как будто это и есть тот самый момент, который ты так долго ждал. Офигеваешь от качества окружающей картинки. Для лучшего запоминания, все свои действия и восприятие окружающей действительности проговариваешь в голове. Опять же пытаешься все запомнить. Потому, что вечером перед засыпанием необходимо будет все в точности вспомнить.

Легко осознаются моменты реальности при ходьбе или при нахождении в одиночестве. Это легкий путь. Хороший результат, когда «осознание» приходит в моменты напряженной работы или при общении в обществе или еще лучше при выполнении каких-то ежедневных рутинных задач, требующих внимания.

4. Запоминание сновидений

Как можно больше утром вспомнить, что снилось ночью. Можно записывать, если мало времени можно и не записывать. Просто запоминать, а потом вспоминать. Можно тренироваться вспоминать вчерашние или более ранние сны. Я обычно утром ничего не записываю – просто запоминаю. А вот вечером восстанавливаю в памяти и уже записываю. Таким образом, усиливая свою память, так как приходится помнить сновидение весь день.

5. Легкое просыпание в промежуток времени около 4-6 утра

Хорошо помогает сбивание сна. После того, как организм практически выпался. Встать пройтись - попить воды; сходить в туалет; или просто что-то сделать; затем обратно лечь спать. Но уже следя и запоминая за тем, что и как снится.

Запись осознанных снов. Зарисовывание местности

Осознанные сны записывать все, (особенно по началу). Отмечать дни и их количество. Обязательно радоваться прогрессу и не обращать внимание, если перерывы между ОСами увеличиваются. Отмечать только положительные сдвиги. Момент, когда сны начинают склеиваться между собой - очень хороший результат. Сны, где общаешься с другими сущностями, которые ведут странные беседы или учат - то же хорошо.

После выполнения поставленной цели обязательно выбирать новую. Если нет определенных целей, то цель картографирование: просмотр определенных местностей карты сна. Как осознание пришло направляться (лететь) в то место где еще не был. Запоминать его и зарисовывать.

Рассмотрим более подробно

Мы, так называемый цивилизованные люди, привыкли с детства обучаться при помощи книг и наглядного материала. Заполнять тетрадки, и чтобы кто-то проверял наши ошибки и показывал недостатки. Затем читать новые учебники и выполнять задания. Таким образом, можно обучаться и осознанным сновидениям. Это моя попытка составить задания и что-то вроде небольшого учебника с зачетными заданиями. Рассчитанный на людей явно европейского склада мышления и занятых ежедневной работой. Для людей, много медитирующих и находящихся в постоянном душевном спокойствии необходим другой подход. Хотя «метод домашних заданий» возможно, подойдет и таким людям.

Для начала надо разобраться с текущим состоянием. Запомнить, как воспринимается окружающая действительность. Какие взгляды на жизнь, на свое будущее. Зжатость, комплексы, раскованность, ощущение энергий, течения времени. Представление о реальности происходящего. Представление о том, почему все происходит: случайность или закономерность. И т.д. Чем полнее и подробней, тем лучше.

Цели и задачи

Как я уже упомянул, первая и главная задача выбрать цель и узнать, насколько сильна мотивация к достижению этой цели. Как-то повелось с легкой руки Карлоса Кастанеды практика смотреть, во сне, на свои руки. Можно для начала взять эту цель, но можно и импровизировать. Например, дотронуться пальцем до кончика носа, и ощутить прикосновение; постучать по ближайшей стенке; произнести вслух «я во сне». В общем, все что угодно, но не меняйте цель пока не выполните ее. Потом, можно будет усложнить задание и попробовать что-то более сложное.

Запишем свою цель в специальный дневник.

Задание для выполнения в черте города, в обычной рутине

Наиболее распространенная ошибка: мне не хватает времени, на какие-то тренировки памяти и ума. Для начала упражнению можно уделять суммарно не более часа в день. Разделяя это время на промежутки. Большинство людей постоянно «бегут», дела, заботы, круговорот идей и заданий. Добавим еще одно задание в эту суматоху событий.

Что такое ВТП и как его испытать

Название явления говорит само за себя, внетелесное переживание - это ощущение себя в пространстве за пределами физического тела. Это переживание сопровождается ощущением выхода из физического тела в другом теле-носителе, отличающемся своими характеристиками (бесплотностью, прозрачностью, свечением, способностью к растяжению, вибрацией и проч), а вместе с тем, переносом чувств (частично или полностью), которые могут быть равны, а то и превосходить (по силе ощущений) те, что присутствуют в повседневной жизни. В силу этого, ВТП (по ощущениям) может быть воспринято как самое что ни на есть настоящее.

Однако, различия всё же имеются, а именно — отсутствие или видоизменение фундаментальных физических законов, присущих пространству нашей вселенной, а также способность мысли и воображения влиять не только на пространство, но и на события, видоизменяя их в собственную угодую. Этот факт часто выдвигается в подтверждение того, что само ВТП субъективно (не-реально) и является лишь плодом воображения. Как бы то ни было, в данном рассуждении нам это неважно.

Следующий вопрос, заявленный в теме - каким образом испытать ВТП?

Я опущу методики, которые более-менее известны каждому (осознание во сне, осознанное засыпание, выход на пробуждении, употребление наркотических и психоактивных веществ), дабы попусту не тратить время читателя, и остановлюсь более подробно на самом принципе возникновения ВТП.

Обобщая все выше сказанное, сделаем краткие итоги - ВТП характеризуется:

- 1) ощущением выхода из тела,
- 2) переносом чувствительности,
- 3) способностью моделировать опыт.

Итак, первое, что нам необходимо для осуществления задуманного — перенести свое сознание вне тела. Для этого достаточно мысленно перенестись в то место, которое мы более-менее способны вообразить. Кто имел подобный опыт, может сказать, что удержать своё сознание довольно трудно, картинка тотчас же исчезает и происходит возвращение к телу. Удержание этого состояния тесно связано со вторым пунктом — переносом чувствительности.

Взаимодействие с пространством, в которое спроецировано сознание, позволяет не только переместить чувства из физического тела в виртуальное (воображаемое), но и удерживать его там, предотвращая от возвращения.

Опыты показывают, что во время ВТП бывают случаи, когда сознание способно перемещаться между двумя телами — физическим и астральным (сновиденным), что более часто можно наблюдать при попытках мысленной проекции сознания. Данный

эффект обычно объясняется тем, что произошло недостаточное углубление/удержание, неполный перенос чувств.

Каким образом, возможно, обойти это?

Во-первых, усиление взаимодействия с виртуальным пространством, увеличение силы ощущений, до уровня реальных.

Во-вторых, уменьшить ощущения, исходящие от физического тела, дабы не отвлекать внимания. Это возможно благодаря депривации чувств, полной или частичной (зрения, слуха и осязания).

Относительно последнего пункта, поскольку наш эксперимент мысленный, то все характеристики ВТП по моделированию сохраняются.

Таким образом, внетелесное переживание может быть вызвано из состояния бодрствования в любое время суток и проверено каждым желающим, что снимает все предыдущие ограничения.

Также становится понятным привязанность ВТП к сновидению, поскольку сон, это естественное явление депривации чувств.

Несколько правил, которые помогут осознать себя во сне

У некоторых способность к осознанным сновидениям (их еще называют ОСами) развита от природы, так что таким людям не представляет труда осознать себя во сне и начать вытворять там что-то по своему усмотрению. Кстати, сразу оговорюсь, что ОСы бывают двух видов: в первом вы осознаете, что спите, но следуете сценарию сна, а во втором вы меняете сон по своему усмотрению (это уже управляемый сон – прямо-таки высший пилотаж). Но, к сожалению, способность эта была многими утрачена еще в детстве. Зачастую родители, сами того не ведая, отвергали некоторые наши «сверхспособности», заставляя вписываться в принятые социальные

рамки, то есть, по сути, «быть как все». Любой опыт, не соответствующий этим стандартам, причислялся к разряду детских фантазий, а потому ему не уделялось должного внимания. Однако, развить способность к осознанному сновидению можно. Для этого существует ряд практик, а также правил, соблюдая которые, вы гораздо быстрее сможете осознать себя во сне.

Правило первое: заведите дневник сновидений и записывайте свои сны. Зачем это нужно? Во-первых, таким образом вы учитесь общаться с миром сновидений не только когда спите. Контакт с миром снов важно поддерживать и уже после просыпания. Вспоминая сон, вы как будто бы прокладываете «мостик» из этого мира в тот. Ну а во-вторых, как вы узнаете, что у вас был осознанный сон, если вы его не вспомните? Записывая сны, вы учитесь их запоминать. А это значит, что вы с большой вероятностью не пропустите ОС, если он у вас будет.

Правило второе: учитесь расслабляться и сохранять внимание, не напрягаясь. Зачем это нужно? Ошибка большинства начинающих сновидящих – слишком сильное желание осознать себя во сне. Из-за этого возникает напряжение, которое либо вообще не дает войти в осознанный сон либо быстро «выбрасывает» из него. Внимание – это ключ к ОСу. Ведь, по сути, именно от него зависит, как долго вы сможете находиться в осознанном сне и что сможете там сделать. Научившись сохранять внимание, вы сможете переходить из бодрствующего состояния сразу в ОС, минуя периоды без сна и обычного сна. Либо сделаете ваши ОСы более продолжительными.

Правило третье: учитесь осознавать себя в повседневной жизни. Насколько осознанно вы проживаете свою жизнь? Делаете ли все «на автомате» или стараетесь прочувствовать каждое мгновение? Не спите ли вы наяву? Умение «проснуться» в повседневной жизни

поможет вам проснуться и во сне. Для этого на протяжении нескольких дней при выполнении обычных домашних или рабочих обязанностей, когда вы куда-то идете или едете, остановитесь и задайте себе вопрос: «А не сон ли это? Я не сплю?» И дайте совершенно осознанный ответ. В этот момент важно не торопиться, оглядеться и действительно осознать, что вы не спите. Для этих целей еще иногда используют так называемые «будильники». Например, вы можете задавать себе вопрос «А не сплю ли я?» каждый раз, когда проходите через дверь. Или смотрите на часы. Или что-то покупаете в магазине. Неважно, какой именно «будильник» вы выберете, главное, чтобы при контакте с ним вы осознали себя в этой реальности. Тогда вполне возможно, что, когда во сне вы «столкнетесь» со своим «будильником» и зададите себе тот же вопрос, то ответ уже будет другой: «Да, я сплю!». А это первый шаг к осознанию себя во сне.

Правило четвертое: развивайте свое энергетическое тело. Сновидит наше энергетическое тело, развить которое можно как через специальные практики (например, йога, медитации, цигун и др.), так и через синергию. Синергия – это когда вы видите звуки, слышите ощущения, чувствуете предметы телом. Например, вдыхая запах, почувствуете, в каком месте тела он находится? Постарайтесь усилить эти ощущения. В первое время вам будет казаться, что у вас ничего не получается, однако впоследствии вы разовьете столь нестандартное чувство – это, кстати, поможет вам не только во снах, но и в реальной жизни.

Техники вхождения в осознанный сон при засыпании.

Практиков вхождения в ОС великое множество. Они описаны в трудах Кастанеды, Лабержа, Патриции Гарфилд, поэтому нет смысла перечислять их всех здесь. Отмечу, что у разных людей работают разные практики – поэтому стоит выбрать наиболее понравившийся метод и практиковать его хотя бы 3-4 дня. Не понравился – переключайтесь на другой. Ни в коем случае нельзя пробовать несколько методов одновременно – в противном случае, вы можете и результата не добиться, да еще и сон сорвать.

Подготовительный этап: Любую практику нужно начинать в состоянии тотального глубокого расслабления. Начинать расслабление лучше с головы. Сложнее всего расслабляются глаза, затылок, задняя поверхность шеи и плечи – по ним стоит пройтись вниманием несколько раз. При расслаблении глаз внимание как бы «вкручивайте» в центр головы, уходите вовнутрь. Те, кто практикуют йогу, могут вспомнить это состояние из Шавасаны.

Техника входа через образы Есть вероятность, что в этом состоянии расслабления начнут появляться образы. Вы можете выбрать один из них и либо приблизить его к себе, либо сами приблизиться к нему – и погрузиться в него. Здесь важно отпустить себя, дневное сознание – вполне возможно, что в какой-то момент что-то щелкнет, и вы поймете, что вы уже во сне.

Техника входа через ощущения Кому-то проще работать с ощущениями тела. Концентрируйте внимание на стопах, на уровне половых органов, на животе, на груди, на горле (по сути – вы проходите таким образом основные энергетические центры или чакры) и начинайте усиливать ощущения, которые будут приходить. Например, можно как бы расширять горло. При этом

тоните в ощущении, растворяйтесь в нем. Можно разнообразить технику и начать расширять свое тело до размеров комнаты, дома, города и т.д. – при этом продолжать концентрироваться на ощущениях. Помните одно из правил: делать это, нужно не напрягаясь.

Техники вхождения в осознанное сновидение при просыпании.

Те же техники можно практиковать и при просыпании, однако тогда вы, скорее всего, не сможете долго выйти из сна. В этом случае можно попробовать другие методы. Для начала выберите день, когда вам не нужно куда-то бежать. При просыпании не торопитесь вскакивать – пробегитесь вниманием по телу. Эта практика полезна по двум причинам. Во-первых, вы сможете запомнить состояние расслабления – оно поможет вам при засыпании или тогда, когда захотите, например, спокойно полежать и отключиться от состояния стресса. Во-вторых, опыт показывает, что ощущения в теле после обычного сна и после ОСа значительно отличаются. Если ночью был осознанный сон, то вы можете почувствовать вибрации, горение в ладонях, гул или что-то еще. Даже если вы не запомните ОС, тело вам просигнализирует о том, что он был! Можно на этом и закончить и бежать по своим делам. А можно из этого состояния «встать циркулем» (естественно, что ваше физическое тело не сможет этого сделать, зато энергетическое вполне себе справится с такой задачей). То есть подняться, не приседая, сразу вертикально. Некоторые используют технику переворота (переворачивают свое тело на 180 градусов), а затем уже встают. Так вы активизируете свое энергетическое тело.

В этом положении прочувствуйте ступнями пол, подойдите к стене, прикоснитесь к ней рукой, исследуйте ее. А затем смело проходите

сквозь нее. Чаще всего за стеной вас ждет именно осознанный сон. Ну и, наконец, еще одна техника, которая очень удачно сработала у меня. Проснитесь с утра на два часа раньше до вашего обычного момента подъема. Сходите умойтесь (только умойтесь – душ принимать не надо) или попейте немного воды. Снова ложитесь спать. Можно попробовать одну из выше перечисленных техник засыпания – я же, в частности, просто уснула, ни о чем не задумываясь. И в какой-то момент поняла, что сплю. Особенность этого метода в том, что состояние, когда организм уже успел отдохнуть, но в целом еще может спать, наиболее удачно для ОСов. Небольшое прерывание сна включает вашу осознанность, тем не менее, вы погружаетесь в просон – когда вы вроде уже и встали, но еще все-таки еще спите.

Это пограничное состояние активизирует осознанные сны – как говорится, проверено на личном опыте. Ну и напоследок. Старайтесь хорошо высыпаться и уделяйте сну достаточно времени. Если вы слишком измотаны, вы навряд ли увидите осознанное сновидение, потому что организм будет всего лишь восстанавливать силы.

Кроме того, старайтесь, чтобы практики также не сбили ваш сон, иначе интерес к ОСам может вообще пропасть – какие уж тут осознанные сны, когда вас мучает бессонница! И не напрягайтесь сильно. Как и в жизни, во сне все самое удивительное случается легко и непринужденно.

Как получить свой первый внетелесный опыт.

Можно разбить эту затею на несколько этапов:

- 1) тщательную подготовку.
- 2) стратегическое планирование выхода.
- 3) действия по самому выходу из тела.

1) Этап. Подготовки может растянуться на несколько дней: мы собираем всю подходящую литературу (на первых порах руководствуемся простым правилом - чем меньше мистицизма, тем выше эффективность), изучаем дельные книги по теме, увеличиваем свои теоретические знания в этой области и, пожалуй, самое главное - формируем свою "обойму техник" - группу техник, которые мы будем чередовать в момент разделения с телом.

В "обойму техник" входят все пресловутые и любимые к обсуждению "выкачивания", "взлеты", "наблюдение образов", "странные звуки", "потирание рук", "раскачивания" и пр. пр. Это не самая существенная часть практики, несмотря на большинство любителей подискутировать на эту тему, но готовится и практикуется она заранее.

Если вам по душе ощущать свое тело сновидения кинестетически - научитесь двигать вашими воображаемыми руками и ногами до того, как предпримите решающую попытку выхода. Тоже самое касается звуков и видений, раскручивания и предметов в руке - попробуйте попрактиковать все это в бодрствующем состоянии, чтобы понять механику той или иной техники и добавить ее в свою "обойму техник", если она выполняется легко и вызывает у вас симпатию.

Когда интересующая литература будет прочитана, а обойма будет сформирована, и вы будете, представлять какие именно техники вы будете чередовать, в момент вашего выхода, настанет время перейти к Стратегическому планированию.

2) Если первый этап подготовки прошел удачно, то скорее всего вы уже будете в курсе того что некоторые периоды работы нашего мозга значительно способствуют тому чтобы одарить нас яркими внетелесными переживаниями, и естественно, мы будем вычислять и использовать эти периоды на свою руку.

На начальном этапе, в среднем, каждая 4-5ая попытка завершается успехом, поэтому мы выбираем самое подходящее для этого время - прерванную фазу быстрого сна (6-7мь утра) и отмеряем пять промежутков с момента пробуждения (по 15ть 20ть минут), в течении которых мы будем выходить из тела (чередую техники из нашей "обоймы техник").

Лучше выбирать выходной день, когда нам никуда не нужно идти. Если в будни обычно мы встаем в 8-9 часов утра, тогда заводим будильник на 6ть утра (стараясь прервать свои яркие утренние сны), просыпаемся (полезно походить минут 20ть, можно даже выйти на улицу, побродить вокруг дома) и прикладываемся обратно в кровать, предварительно заведя будильник на 6:20, 6:40, 7:00, 7:20 и т.д.

Сразу после того как мы прилегли в кровать, мы начинаем выполнять нашу обойму техник и переходим к третьему пункту - активным действиям по самому выходу из тела.

3) Прежде всего, после того как вы прилегли в кровать, вам нужно начать контролировать свое засыпание, стараться "усиленно заснуть" (как если бы вы не хотели идти в школу и вам необходимо

было бы отчаянно быстро уснуть, чтобы никому не пришлось в голову будить вас повторно) и с другой стороны стараться сохранить осознанность, не позволяя себе провалиться в сон слишком быстро - выполнять вашу "обойму техник". Выход из тела - не медитация на огонек свечи, вам нужна решительность и активные, по здоровому агрессивные действия и горячее желание выйти из вашего тела. Этот настрой важен - выйти, несмотря ни на что.

Сохраняя такой боевой настрой, веру в успех, мы лежим и "усиленно засыпаем", прогоняем нашу "обойму техник" по кругу, пока наконец не оказываемся стоящими возле своего тела, или сидящими на своей кровати в своем теле сна.

Немаловажный момент - это непродолжительный период, когда контроль будет потерян и вы ненадолго провалитесь в сновидение\пустоту, но за счет того, что вы выполняете свою обойму техник вспомните зачем вы здесь и очнетесь уже в своем теле сна у своей кровати (или где-то еще)).

Если стараться держать максимальный контроль и не отпустить его ненадолго, тогда этого провала не будет, а будет стандартное - "я лежал, лежал, пока моя задница не стала квадратной, а вибрации не вытрясли из меня весь дух, но ничего не произошло" - это немного неверно, все-таки нам нужен небольшой период "отпускания" внимания, для того чтобы все получилось, как надо и сновидящий, затем обнаружил себя в теле сна.

Вот и все.) Надеюсь это небольшое руководство поможет всем тем, кто только начинает интересоваться темой осознанных сновидений найти свой «стержень», вокруг которого они начнут собирать свою первую информацию и получать свои первые внетелесные опыты.

Многим удастся испытать осознанные сновидения после того, как они впервые узнали о них. Это напоминает удачливость новичков: они слышали, что осознанные сновидения существуют, и они получают их. Возможно, и вы, купив из любопытства эту книгу, уже пережили одно-два осознанных сновидения, но, скорее всего, еще не научились вызывать их по своему желанию. Эта глава обеспечит вам необходимый минимум знаний и навыков для освоения упражнений по вхождению в осознанное сновидение, которые будут описаны в последующих главах. До того, как вы начнете осваивать мир осознанных сновидений, вы должны приобрести некоторые знания о функционировании мозга и тела во сне. Это поможет понять и происхождение "психической заторможенности", препятствующей сохранению установки на осознанность при переходе в сон. Действия, направленные на достижение осознанности во сне, вы начнете с того, что заведете журнал сновидений и научитесь лучше их запоминать.

Журнал поможет вам освоить обстановку своих снов. Затем вы должны выделить из своих сновидений достаточно часто повторяющиеся моменты, которые могли бы стать надежными критериями состояния сна. Список признаков сна поможет вам в освоении специфических приемов, приведенных в третьей и четвертой главах. Узнав достаточно о своих обычных сновидениях, вы научитесь более-менее стабильно находиться в них, не теряя осознанности, и подготовитесь к тому, чтобы попробовать применять их так, как рассказано в последующих главах книги. Но прежде всего старайтесь освоить первичные навыки и основную информацию, без которых невозможно стать осознанно сновидящим. Нельзя писать поэму, не зная алфавита.

Мозг спит, а ум сновидит.

Людей всегда интересовала потребность во сне. Действительно, почему мы вынуждены отключаться на восемь часов каждые сутки? Считается - чтобы восстановить тело и дух и избавиться от беспокойства, вызываемого темнотой. Однако называть сон неразгаданной тайной значит уклоняться от ответа на более глобальный вопрос: что значит бодрствовать? Основным признак бодрствующего состояния - это осознание. Осознание чего? Когда мы говорим о сне или бодрствовании, мы понимаем под этим осознание внешнего мира. Однако, находясь во сне и не воспринимая в основном внешний мир, человек в то же время может осознавать (т.е. "бодрствовать") мир, созданный его воображением. Существуют разные степени бодрствования. Осознанно сновидящие, лучше осознают реальную ситуацию, поскольку знают, когда они находятся во сне. Можно сказать, что они "бодрствуют в своих сновидениях". Представители традиционных школ достижения высшего знания, применяя слово "пробуждение", имеют ввиду возросшее знание человека о своем месте в космосе. Но каким образом приходят к "пробуждению"? Бодрствование для биологических систем - это функция мозга. Органы чувств воспринимают информацию (свет, звук, температуру, тактильные ощущения, запах) от окружающего мира и передают ее в мозг. Мозг обрабатывает информацию и делает на ее основе выводы о событиях во внешнем мире. Мозг, с помощью которого мы воспринимаем наш мир как во сне, так и наяву, является продуктом биологической эволюции. На протяжении вот уже сотен миллионов лет живые организмы состязаются в придуманной матерью-природой смертельной игре под названием "кто кого съест" или же "выживает сильнейший".

Простейшие одноклеточные организмы не знают наперед, с кем они столкнутся - с хищником или с жертвой. Если это может служить пищей, они поглощают ее, если это хищник, поглощают их. Для тех, кто стремится остаться в живых, такое незнание губительно. По этой причине живые существа постепенно развивали органы чувств, которые позволяли им знать заранее, к чему в окружающем мире можно приближаться, а к чему нет. В течение жизни миллионов поколений организмы совершенствовали нервную систему, что давало им более широкие возможности восприятия окружающего мира и контроля над своими действиями. Наш мозг строит модель мира на основе событий, имевших место до настоящего момента, и с ее помощью прогнозирует будущее. Прогнозирование требует информации о предыдущих событиях, чтобы выйти за рамки сиюминутного восприятия. Например, если мимо лягушки пролетает небольшой темный объект, то информация, заложенная эволюцией в ее мозг, позволяет предсказать, что данный объект съедобен.

Если на лист лилии неожиданно падает большая тень, то информация (также приобретенная в ходе эволюции) позволяет лягушачьему мозгу предсказать опасность. Лягушки видят мир не таким, как мы, т.е. состоящим из сложных комбинаций цвета, света, тени и движения, которые мы идентифицируем с деревьями, цветами, птицами или рыбой на воде.

Мир лягушки построен из простых элементов типа "небольшой летящий объект" (пища), "большой надвигающийся объект" (опасность), "приятное тепло" (солнце) или "привлекательный звук" (лягушка противоположного пола). Несмотря на то, что мозг человека намного сложнее лягушачьего, в основе его работы лежат те же принципы. Ваш мозг выполняет свою задачу по моделированию мира на таком уровне, что вы просто не

задумываетесь об этом. Вы смотрите - и видите. Зрительное восприятие так же естественно, как и способность видеть, что делается за окном. Однако, возможность видеть, слышать, осязать или любое другое ощущение - это процессы умственного моделирования реальности. Содержание вашего сознания, т.е. ваши ощущения, зависят от ваших на данный момент намерений, действий и имеющейся информации.

Сознание во сне.

Во время любой деятельности в состоянии бодрствования (прогулка, чтение и т.п.), ваш мозг активно обрабатывает сенсорную информацию, поступающую из окружающего мира, которая, наряду с информацией, заложенной в вашей памяти, является сырьем для строительства модели мира. Эта модель точно отражает ваши взаимоотношения с ним, пока вы активно бодрствуете. Физическая пассивность в бодрствующем состоянии смещает баланс поступающей информации от внешней стороны в сторону внутренней. Ваше мышление, до известной степени, обретает независимость от внешних воздействий, ваши мысли начинают блуждать, и вы "спите наяву". Какая-то часть вашего мозга моделирует не реальный, окружающий вас, а потенциальный мир. В то же время имеющаяся у вас упрощенная модель внешнего мира, в любое время, например, при возникновении опасности, может переключить на себя ваше внимание.

Во время сна из внешнего мира поступает так мало сенсорной информации, что вы перестаете его сознательно моделировать. Когда спящий мозг активизируется в достаточной степени, в вашем сознании возникает модель мира, которая обычно не зависит от происходящего вокруг вас - и это мы называем сном. Спящий мозг

не всегда создает подробную модель мира. Иногда кажется, что он только сосредоточивается или почти не действует. Различия в психической активности во время сна в значительной степени зависят от состояния мозга спящего. Сон не является равномерным пассивным отключением от внешнего мира, как считали ученые до XX-го столетия.

Существуют две различные фазы сна, называемые быстрый и медленный сон, которые отличаются по многим биохимическим, физиологическим, психологическим и поведенческим параметрам. Для определения фазы сна в данный момент отслеживают изменения ритмов мозга (электрической активности, измеряемой на поверхности головы), движений глаз и мышечного тонуса.

Медленная фаза довольно хорошо согласуется с общепринятым взглядом на сон как на состояние бездеятельного отдыха - ваш мозг почти не работает, а дыхание медленное и глубокое. Обмен веществ, при этом минимален, и выделяются гормоны роста, стимулирующие восстановительные процессы. Разбуженные в этом состоянии люди дезориентированы и редко помнят сны. Эту фазу можно наблюдать, у кошек или собак, когда они спокойно спят в умеренно расслабленной позе (кошки - в позе "сфинкса") и дышат медленно и ритмично.

Примечательно, что, находясь именно в этой фазе, люди могут ходить и разговаривать. Переход от медленного сна к быстрому весьма отчетлив. Во время быстрого сна, обычно именуемого фазой быстрых движений глаз, или БДГ-сном, ваши зрачки под сомкнутыми веками совершают быстрые движения, почти как в бодрствующем состоянии. Дыхание становится частым и прерывистым, мозг расходует столько же энергии, как при

бодрствовании, и вам снятся яркие сны. У мужчин может наступить эрекция, у женщин - усилиться вагинальное кровообращение.

Но, несмотря на мозговую активность, ваше тело остается почти полностью неподвижным (за исключением небольших подергиваний), поскольку во время БДГ-сна оно временно парализуется, чтобы вы не смогли перенести свои действия за пределы сна. "Сонный паралич" БДГ-фазы не всегда прекращается сразу после пробуждения, поэтому проснувшись, вы иногда с минуту не можете пошевелиться. Сонный паралич может напугать вас, хотя, на самом деле, он безобиден, и может даже быть полезен для вхождения в осознанное сновидение. Пример "парадоксального сна" (так называют БДГ-сон в Европе) - вид спящей собаки или кошки, которая, свернувшись калачиком, прерывисто дышит, подергивается, водит глазами и, в случае собаки, поскуливает, виляет хвостом, рычит и лает. Люди тогда говорят: "Смотри-ка, Шарик видит сон!"

Ночное путешествие во сне.

“ Медленный сон, в свою очередь, делится еще на три стадии. Первая - это переходное состояние между пассивным бодрствованием и легким сном. Она характеризуется медленными движениями глаз и яркими отрывочными видениями, называемыми гипногогическими (вводящими в сон, по-гречески) образами. Обычно вы быстро проскакиваете сквозь первую во вторую стадию, которая представляет собой уже настоящий сон и характеризуется примерами уникальной мозговой активности, именуемыми "веретена сна" и "К-комплексы". Психическая активность на этой стадии носит фрагментарный и приземленный характер.

Примерно через двадцать-тридцать минут вы погружаетесь еще глубже - в "дельта-сон", названный так из-за ярко выраженных медленных волн на энцефалограмме. Содержание дельта-сна обычно почти не сохраняется.

Примечательно, что этой стадии глубокого, лишенного сновидений сна придается большое значение в мистических учениях Востока как состоянию, которое позволяет нам погрузиться в глубочайшие слои нашего сознания. Согласно Свами Рама, "именно тогда во внутренний мир может проникнуть совершенный свет высшего вселенского сознания. Состояние эго, присущее бодрствующему сознанию, пропадает. Более того, все неосознанное, личностное на время покидает ваш разум.

Воспоминания, проблемы, беспокоящие образы сновидений остаются позади. Все ограничения тонут в совершенном свете высшего сознания." После погружения в дельта-сон и пребывания в нем тридцать-сорок минут вы возвращаетесь обратно в стадию 2. Примерно через тридцать-сорок минут после засыпания, вы первый раз за ночь входите в БДГ-сон. После 5-10 минут БДГ вы, возможно, проснетесь, запомнив сон, и провалитесь обратно в стадию 2 и, возможно, в дельта-сон, наступающие примерно каждые 90 минут перед очередным БДГ-периодом, и так далее. Для изучения и практики осознанного сновидения на данном этапе вам следует помнить две вещи:

1. длительность БДГ-периодов возрастает на протяжении ночи;
2. интервалы между БДГ-периодами при этом уменьшаются, от 90 минут в начале сна до 20-30 минут восьмью часами позже. В конце концов, после пяти или шести периодов сна со сновидениями, на десятый или пятнадцатый раз за ночь вы просыпаетесь окончательно (на самом деле, обычно мы просыпаемся каждый раз,

но сразу забываем об этом, точно так же как можем забыть разговор с кем-либо, окликнувшим нас среди ночи).

В конце обзора ночного путешествия по миру сна вы можете поинтересоваться, на какой же стадии бывают осознанные сновидения? Ответ на этот вопрос - целая история, которая стоит того, чтобы ее рассказать.

Возвращение из мира сна.

Фантастическая идея вынести из мира сна такое же осязаемое, как цветок Колриджа, доказательство, что сон так же реален, как и жизнь, всегда занимала поэтов, философов и прочих мечтателей. В конце 70-х, когда я начал свои исследования сна в Стэнфорде, мне казалось, что я ставлю перед собой еще более безнадежную задачу: доказать реальность осознанных сновидений. Эксперты в то время сходились во мнении, что сон, сопровождаемый сознанием того, что вы видите сон, является терминологической путаницей, и поэтому невозможен. Но у меня уже был практический опыт, поэтому такое философское заключение не убедило меня, и я начал экспериментировать с осознанными сновидениями - возможны они или нет. Лично я в реальности осознанных сновидений не сомневался, но как я мог убедить кого-либо еще?

Для этого мне из мира сна нужны были доказательства того, что я осознавал себя во сне. Простая констатация этого факта после пробуждения не была бы доказательством того, что осознание имело место, именно когда я спал. Из предыдущих исследований мне было известно, что направление движения глазных яблок спящего во время БДГ-фазы иногда в точности совпадает, по их словам, с направлением их взгляда во сне. В примере, приведенном одним из пионеров исследований сна и сновидений доктором Уильямом Дементом, человек проснулся из БДГ-сна, сделав около

двух десятков размеренных движений глазами влево-вправо. По его словам, ему приснилась игра в настольный теннис, а непосредственно перед пробуждением он наблюдал "длинную подачу". По своему опыту я знал, что в осознанном сновидении могу смотреть в любом желаемом направлении.

Таким образом, я пришел к выводу, что смогу просигнализировать наступление осознанного сновидения движением глаз заранее условленным образом. Чтобы проверить эту идею, я провел ночь в Стэнфордской лаборатории сна. Я подключил электроды, которые фиксировали ритмы моего мозга, движения глаз и мышечный тонус. Эти сигналы мой коллега доктор Линн Найджел выводила на полиграф, пока я спал. На следующее утро на записи полиграфа, мы увидели признаки этого движения глаз в середине БДГ-периода. Во время работы над этой книгой были проведены десятки опытов, результатом которых были сигналы, поданные из осознанных сновидений, и эти сновидения имели место почти исключительно во время БДГ-фазы. Как оказалось, впоследствии, этот способ связи с миром сновидений имеет неоценимое значение для исследований сновидений и физиологии сна.

Тот факт, что осознанно сновидящие смогли вспомнить и выполнить во сне предварительно согласованные действия и смогли сообщить об этом во внешний мир, открыл совершенно новый подход к исследованию сновидений. С помощью опытных сновидящих, нам удалось развить технику подачи сигналов глазами до убедительной методологии. Мы выяснили, что сновидящие могут выполнять все виды экспериментальных задач, действуя одновременно и как испытуемые, и как экспериментаторы в мире сна. Этот подход иллюстрирует серия исследований психосоматических взаимосвязей во время сна, проведенных в Стэнфордском центре исследований сна." Стивен Лаберж.

Шесть фрагментов практики фазы.

Я не претендую на уникальность информации, или её полноценность. Эта статья мой субъективный опыт и мои личные выводы, которые я сделал за последние несколько лет.

Я также не собираюсь рассказывать о многочисленных методиках и способах вхождения в ОС или запугивать бескрайними опасностями, подстерегающими путешественников в их сознании.

Я никогда не задумывался над тем, что такое осознанное сновидение, пока 8 лет назад не начал заниматься различными эзотерическими практиками. Первый ОС прошел сам по себе - в какой-то момент я осознал, что просто сплю, но могу делать то, что мне захочется. И с того дня я начал изучать различную литературу, пробовать специально войти в ОС.

Время и желание взяли верх, хотя я не могу сказать, что сейчас гарантированно могу войти в осознанный сон по первому требованию. Но это не столь важно. Важно то, что я испытал на себе за всё это время.

Фрагмент первый. Вхождение в ОС.

Вне зависимости от методики, по которой вы входите в ОС у вас всегда есть возможность выбора в зависимости от вашего опыта и способностей. Опыт показал, что люди далекие от эзотерики и магии очень редко могут покинуть свое тело и начать внетелесное путешествие - они почти всегда попадают в свое сознание. Люди с сильной энергетикой или умеющие работать с энергиями могут выбрать, куда им идти - внутрь в сознание, или наружу в путешествие. Последнее заставляет работать более тонкие планы и

тело спит полноценным сном, пока его владелец путешествует по внешнему миру - этот вариант я не трогаю, поскольку он не вписывается в рамки данной статьи.

Дорога внутрь.

Путь в ОС предполагает работу именно со своим сном. Ни с энергиями, ни с телами, ни с чем бы то ни было еще - только со своим сознанием и подсознанием, и только внутри собственных мыслей и психики. Работа в осознанном сне происходит только в ВАШЕМ СОЗНАНИИ И ПОДСОЗНАНИИ. При работе именно во сне нет никаких сторонних энергий, влияний, существ или прочих вмешательств. Если в осознанном сне, вы встретите что-то внешнее, то либо вы это придумали сами, либо вы не во сне, а где-то за пределами своего тела. Выбирая ОС человек с малой подготовкой, обычно затягивается в состояние осознанности, либо в состояние наблюдения и не может изменить это состояние - только проснуться. В состоянии осознанности новички обычно начинают испытывать эйфорию, радоваться как дети и творить все, что взбредет в голову. Такой был мой опыт и опыт моих знакомых. К сожалению, в этом состоянии очень сильно тратятся ресурсы психики и тела в целом. После такого ОС потребуется хорошенько выспаться и подкрепиться. Второй вариант - наблюдение. Он более предпочтителен новичку, поскольку позволяет осознать и запомнить сон. Но сам сон будет происходить по законам вашего мозга. В таком сне вы можете увидеть, что сочли важным за последнее время, что второстепенным, что не заметили вовсе.

Фрагмент второй. Выбор.

Однако ни первое, ни второе состояния не раскрывают возможности ОС в полной мере. Продолжая изучать свой сон, я заметил небольшую особенность. Если уснуть и понаблюдать, а

потом изменить уровень осознания и начать вмешиваться, то можно проснуться довольно бодрым и свежим, или даже гораздо более бодрым, чем обычно. И здесь для меня произошел выбор. Я мог спокойно оставить все как есть, и наслаждаться приливом сил временами, или пойти дальше и понять, как добиться эффективного использования времени во сне.

Фрагмент третий. Осознание.

Да, именно здесь и началось осознание того, что же такое осознанный сон, и каковы его перспективы. За несколько месяцев упорных попыток и ошибок я заметил закономерность. Если в самом начале сна создавать свою реальность и вести себя как вздумается - то утром проснешься выжатым лимоном. Но если осознать сон и отдаться воле своего мозга, то на осознанные шалости останется немного времени, но утром ты будешь полон сил. Какое-то время я просто наблюдал за тем, что происходит в моем сне, изучал структуру снов как изнутри, так и со стороны общепринятой науки. Эти наблюдения дали свои плоды - я понял, что сон генерируется событиями, мыслями, образами, произошедшими после последнего сна, но они также дополняются подсознательными стереотипами, связями, привычками, ассоциациями. И за ночь такие связи позволяют упорядочить всю полученную информацию.

На этом этапе я понял - можно осознанно управлять этим упорядочиванием и делать его во много раз быстрее. В течении месяцев я записывал всё, что происходило со мной и вокруг меня за день, каждую случайную мысль, каждый образ, каждое желание. А утром я записывал все сны, которые видел и составлял на основе этого логические цепочки, по которым идет образование сна.

Я так полагаю, что у каждого они свои, и проводить какие-либо примеры будет губительно, для вашего осознания.

За полгода я собрал достаточно знаний, чтобы попробовать собрать всё самому. И я потерпел поражение - раз за разом ОС давался всё сложнее и сложнее, а я уставал за ночь всё больше и больше. И эта усталость дала мне выход. В одну из ночей мне было буквально лень что-либо делать, но сон я всё же осознавал. Я видел, как со мной происходят события, находил им аналогии в реальных происшествиях и моих ассоциациях, но мне было лень что-либо делать, я просто наблюдал и изредка подталкивал события, ускорял их или предугадывал поведение себя во сне. После третьего такого сна всё закончилось, мой внутренний таймер спокойно убеждал меня, что прошел от силы час. Но я правда очень устал и разочаровался. А потому я остался стоять в пустоте и вглядываться в никуда - я начал терять осознание и моё подсознание само подкинуло образ захламленного склада. Мне стало интересно, и я начал осознавать себя с новой силой, но образ растаял. Я дал себе потерять осознание, и склад появился вновь, но теперь я не спешил усиливать осознание. В таком полубессознательном состоянии я дошел до первого ряда и увидел там свои образы, всё то, что я запомнил за прошедший день.

Вы, наверное, поняли, что я оказался буквально внутри своей памяти. Не буду описывать как долго я учился контролировать себя и удерживаться там - это был долгий и сложный путь. Но моя врожденная натура исследователя позволила добиться того, что я мог осознавать себя в своей памяти и даже действовать там.

Фрагмент четвертый. Память указывает будущее.

Время, проведенное внутри памяти, позволило мне самому сортировать скопленную за день информацию, выискивать на дальних полках сознания какие-то забытые воспоминания. Порой я даже удивлялся тому, что заметил или увидел нечто, чему никогда бы не придал значения в реальности. Я копался в памяти довольно долго, пока не нашел ей новое применение. В том состоянии я был почти не я, и в том состоянии в своей памяти я мог безошибочно складывать мозаику воспоминаний и опыта, чтобы создавать возможные модели будущего.

Фрагмент пятый. Времени много.

Как ни странно, я не мог уйти в свою память достаточно глубоко, чтобы увидеть свои воспоминания за последние 5-10 лет, или раньше. И мне наскучил процесс исследования своей памяти, хотя сейчас я к нему возвращаюсь, открывая колоссальный потенциал этого навыка.

Времени во сне стало очень много. ОЧЕНЬ... БЕЗУМНО много! Я мог спать буквально 20-30 минут в сутки и мне этого хватало. Но со временем начала накапливаться усталость. Я не мог нормально отдохнуть, даже если разбирал все завалы информации. И тут я нашел одно ограничение - человеческий организм подчиняется определенным ритмам, которые цикличны по времени, и если я просыпался во время ритма, то я уставал. Мне потребовалось чем-то занять время этого ритма. И я начал играть со своим сном.

Фрагмент шестой. Правила

Игры были очень и очень разными - ниже я приведу список с одного сайта, раз кто-то составил, то зачем мне переделывать его работу? Но со временем я понял, что эти игры оставались в моих

воспоминаниях, в моем опыте, и порой я путался, где истинное воспоминание, а где вымышленное.

Именно поэтому, я составил небольшой список правил, которые сегодня использую в своих осознанных снах.

1. Всегда в первую очередь необходимо разбираться с тем, что ты запомнил, увидел днем.
2. Память должна быть чистой, а события упорядочены и отработаны.
3. Всегда необходимо проверять качество отработки и быть честным с собой.
4. Очень важно постоянно следить за своей памятью и за тем, что находится в ней ближе всего.
5. В осознанном сне очень важно создавать несуществующие места, или ставить яркую и заметную метку в существующих, чтобы всегда помнить, что это лишь сон.
6. В ОС нельзя общаться с реальными людьми - это создаст невообразимую путаницу в ваших реальных отношениях.
7. В ОС можно создать и совершить всё, но в реальности необходимо следить за собой и своими поступками.

Эти несложные ограничения способны не только сохранить ваше психологическое и физическое здоровье, но и значительно повысить качество вашей жизни. Кстати, я очень часто использовал ОС, чтобы решать какие-то сложные задачи, отдыхать морально от работы и повседневных хлопот, или наоборот, чтобы продумывать рабочие планы.

А вот, как я и обещал небольшой список того, что можно делать в ОС.

Эти примеры рассчитаны в основном на новичков, так как опытным онейронавтам многое из написанного известно. Впрочем, не исключено, что и они смогут найти в ней для себя что-нибудь интересное.

Полёт

Многим людям нравится летать во сне...Существует несколько наиболее распространенных стилей, которые используются в зависимости от предпочтений:

1. Плавание в воздухе.
2. Стилль Супермена (с вытянутой вперед рукой).
3. Стилль Нео (когда руки плотно прижаты к телу по швам).
4. Аэроплан (руки распростерты по сторонам как крылья самолета).
5. Стилль орла (парение в воздухе, подобное полету этой птицы).

Способов оторваться от земли и подняться в воздух также несколько:

1. Прыжок (можно прыгать довольно высоко, главное поверить).
2. Спрыгнуть с чего-либо высокого (ни в коем случае не пытайтесь повторить это in the real world!).
3. С помощью сверхспособностей (например, представить, что некая сила отрывает вас от земли).

Восторг от полёта в осознанном сновидении сильнее, чем в обычном, а ощущения ярче.

Исследование мира сновидения

Неплохой способ провести время. Только помните, что вы в сновидении, и проводите проверку реальности, иначе потеряете осознанность. Чтобы избежать этого, постоянно повторяйте себе, что вы спите, или создайте персонажа, который будет напоминать вам об этом.

Прохождение сквозь зеркала и стены

Рискните пройти сквозь различные предметы: деревья, стены, окна, двери. Главное условие — вера, потому что есть опасность застрять, если имеется небольшое сомнение.

Некоторые проходят сквозь предметы по-разному:

1. Медленно (сначала просунуть руку, затем постепенно всё тело).
2. С разбега (ни в коем случае не делайте это in the real world!).

Интересно проникать сквозь зеркала из-за непредсказуемости последствий или использовать их как порталы, то есть для изменения обстановки сновидения.

Созерцание неба

В ясных сновидениях часто встречаются красивые пейзажи. У вас есть уникальная возможность наблюдать прекраснейшие закаты и восходы, которые редко бывают в жизни. Если желаете, добавьте краски небу в сновидении и сами рисуйте во сне пейзажи. Однако не следует слишком долго разглядывать панорамы, так как это приводит к потере осознанности и просыпанию.

Занятие спортом

Вы проведёте своё время с толком, если будете кататься на лыжах и коньках, ездить на велосипеде, бегать, прыгать, плавать, танцевать и заниматься другими замечательными вещами, ведь ощущения при занятиях неотличимы от настоящих, а полученные моторные навыки успешно закрепляются в сознании и подсознании.

Поедание пищи

В осознанном сновидении этот процесс не ограничен ни физически (максимальный объем желудка), ни финансово (в реальности, например, не каждый позволит себе скушать жареного верблюда). Чувство голода при этом психологически удовлетворяется, что весьма полезно, если вы хотите похудеть или сидите на лечебной диете.

Создание новых персонажей сновидения

Для создания персонажа необходимо применить любую технику создания объектов:

1. Представить и поверить, что этот человек находится за спиной, за углом, за дверью, то есть там, где вы его на текущий момент не видите из-за ограниченности обзора.
2. Если вы опытный онейронавт, то вам не составит труда «материализовать» любого человека перед собой волевым усилием.

Создавайте кого угодно: вашего родственника или знакомого, или даже Брюса Ли, губернатора-Терминатора, Тимати, Билана, Эйнштейна, Бритни Спирс, какую-нибудь порно-звезду...

Поиск духовного проводника

Поиск духовного проводника во многом аналогичен созданию новых персонажей. Важное отличие — проводник должен быть мудрым. И трудность здесь именно в том, как наделить персонажа большим умом.

Эксперименты и наблюдения

Эксперименты могут быть:

1. Физические и химические (например, смешать белок с карбонатом меди, посмотреть на падающие тела в вакууме, на воду в условиях невесомости).
2. Биологические и анатомические (например, провести вскрытие тела, посмотреть, что будет со скелетом и телом человека, если его переедет поезд или прямо под ногами взорвётся бомба; или посмотреть на то, как охотится тигр).
3. Социальные и военные (посмотреть с высоты птичьего полёта на Бородинское сражение и корректировать его ход).
4. Связанные с особенностями пространства сна (поджигать и взрывать предметы, перемещать их мыслью)

Различных типов экспериментов множество. Никаких ограничений в них нет.

Изменение внешности, обмен телами

Выглядит изменение внешности так: стоя перед зеркалом (или не перед ним) в сновидении онейронавт изменяет форму и вид лица, рук, ног, всего тела...

Обмен телами: онейронавт получает контроль любым другим персонажем и начинает действовать в его теле.

Морфинг, глобальное изменение своего тела

Морфинг (оборотничество) — превращение в различных животных (слоны, тигры, волки, пауки) или фантастических существ (человеко-пауки, гидры, химеры, драконы) ...

Принятие наркотиков

В осознанном сновидении не запрещается принимать наркотики. Если онейронавт в реальности когда-либо пробовал их, то ощущения похожи на действительные. Никакого непосредственного вреда организму такое принятие наркотиков не причиняет.

Езда на транспортных средствах

Катайтесь на велосипеде, мотоцикле, автомобиле, самолёте, вертолёте, звездолёте... Это довольно весело. К тому же, если вам по закону нельзя управлять транспортными средствами (возраст не позволяет или состояние здоровья), то осознанные сновидения — прекрасная возможность обойти этот запрет, формально его не нарушая.

Бои

Во сне никто не запретит вам драться. Используйте эту особенность осознанного сновидения для отработки полезных навыков самообороны в критических ситуациях, просто для тренировки или для уменьшения собственной агрессивности.

Таким образом, отметим две области применения:

1. Тренировка (единоборства, использование холодного и огнестрельного оружия)
2. Снятие злости или/и агрессии (жестоко избивать собственных недругов и врагов)

Занятие сексом

Никаких моральных запретов в осознанном сновидении нет, поэтому в нём разрешено заниматься сексом с кем угодно, где угодно и как угодно. Разумеется, если вы внутренне достаточно свободны. Иначе же с этим возникнут некоторые проблемы. Важно не волноваться и не закрывать глаза, чтобы не проснуться. Стабильное положение при занятии сексом в осознанном сновидении труднодостижимо, используйте техники удержания.

Изменения зрительного восприятия

Видеть в сновидении можно совсем не так, как мы видим в обычном мире. Например, постарайтесь сделать своё зрение:

- 1) сферическим (обзор 360°); 2) ультразвуковым; 3) инфракрасным.

Сочинение музыки, картин, стихотворений

Создают произведения в осознанном сновидении по-разному:

1. Сами рисуют, играют на музыкальном инструменте и пишут
2. Гуляют по картинной галерее, слушают музыку, читают книжку.

Единственная проблема — созданное забывается. Для успешного запоминания развивайте память.

Сотворение собственного мира

Творите свой собственный мир с нуля или из частично готовой модели. Пусть новый мир будет похожим на настоящий, или, наоборот, сильно отличающимся от него законами физики, геометрией пространства и другими параметрами.

Предсказание будущего

Подсознание человека, по всей вероятности, обладает огромными объёмами информации и имеет доступ ко всем воспоминаниям, даже самым незначительным, а также способно анализировать их и делать правдоподобные прогнозы о личных отношениях и работе. Однако достоверных предсказаний добиться трудно.

Испытание смерти

В осознанном сновидении можно испытать любую смерть. Внимание! С испытанием смерти будьте предельно осторожными, так вероятный сильный шок способен привести к сумасшествию.

Избавление от фобий, страхов, травм

Рано или поздно, любой онейронавт, встречается со всеми своими страхами. Избавиться от них — важная цель, так как без этого невозможна успешная дальнейшая практика.

Создание и использование невероятных предметов

Так как в сновидении нет никаких объективных ограничений пространства, то почему бы ни создать и ни пользоваться невероятными, нереальными предметами? Приведу пару примеров:

1. Бутылка Клейна
2. Гиперкубы (кубы с числом измерений, большим, чем 3 то есть тессеракт, пентеракт, гексеракт и так далее)

Конечно же, этот список не полный. Кроме перечисленного, существует еще множество областей применения осознанных сновидений.

Три ступени практики.

Как известно, путь к достижению внетелесных состояний стоит на трех китах: это осознание во сне, не прямые техники, использующие естественные пограничные состояния для выхода и осознания во сне, а также прямые, когда мы используем искусственный транс - искусственное пограничное состояние, в которое мы входим с помощью различных техник - техник релаксации, техник достижения измененных состояний сознания.

Техники осознания во сне.

Самым первым этапом для нас будет наработка критического мышления. Как известно, в сновидениях мы часто видим различные странности, несоответствия, различные несуразности. Но при этом, наш критический центр, наша префронтальная кора, наши лобные доли спят и мы не можем определить, понять, что все, что происходит вокруг нас на самом деле весьма иррационально и нелогично, а зачастую, просто странно.

Первым этапом нашей работы, первой ступенью будет наработка критического мышления, наработка навыка критической реакции на стоповые моменты сновиденной реальности. Для этого нам понадобится наш дневник сновидений, который мы уже завели и активно записываем свои сны.

Стивен Лаберж привёл хорошую классификацию того, что, чаще всего, встречается в сновидениях - состояния, переживания. Там 4 пункта:

1. Необычное восприятие - восприятие эго. Нам часто снится, что мы во сне владеем телепатией, или что мы как-то странно, необычно себя чувствуем. Или мы там часто плывём точкой самоосознания. В общем, как-то странно, воспринимаем своё "Я", необычно.

2. Действия. Наши действия. Мы видим себя как-то необычно, находясь в обычном сне: часто устраиваем драки (или что-нибудь в этом роде), или персонажи сна ведут себя необычно; может быть, на вас часто нападают, или люди в ваших снах ходят, например, по потолку, умеют летать, совершают какие-то необычные действия... Машины тоже летают в космос – опять-таки, действия. Персонажи сна, или вы сами, или объекты сновидения ведут себя необычно. Например, кошки разговаривать умеют в ваших сновидениях. Т.е. после того, как вы заведёте дневник, вам надо будет отследить и выделить категорию, которая у вас чаще всего встречается.

3. Форма. Когда в ваших сновидениях присутствуют необычные формы: люди могут выглядеть странно, - у них может быть по 4 глаза или по 4 руки, или у них может быть "третий глаз", к примеру. Опять-таки, животные, пространство, окружающее сновидение; дома, персонажи сновидения... - они выглядят странно, отличаются от реальности по каким-то пунктам.

4. Обстоятельства. Когда вы оказываетесь в каких-то необычных местах очень часто. Кому-то могут сниться другие планеты, другие вселенные, другие города или места, в которых они жили раньше, но не живут сейчас. Происходит то, что вы попадаете в какие-то

обстоятельства, которые резко отличаются от обычных, ваших реальных.

Нам понадобится выделить из них базовую категорию своих сновидений. Категория, которая встречается нам чаще всего и включает в себя логические несоответствия по определенному параметру.

Дело в том, что на всё это можно настроить, опять-таки, условно-рефлекторную реакцию спонтанной осознанности. Для этого после того, как мы выделили какую-то определённую категорию сна (если вам сложно выделить, дневник немножко подольше поведите и, по статистике, выберите тот пункт, который встречается вам чаще всего. И вот с ним надо будет поработать в реальности), мы выбираем время (это уже техника инсайта, собственно). И, когда у нас есть время прогулки в парке или ещё где-нибудь, или в своей квартире (но лучше всего это делать это в движении) мы представляем, визуализируем якорь, что сейчас мы в том пространстве сна, где реализуется какой-то необычный элемент. Если это обстоятельства, - представляете, что вы сейчас на другой планете. Ярко представляете. Даже на каком-то уровне словно вы верите в это. Как можно ярче это визуализируйте по всем параметрам восприятия, по всем каналам. Представляйте как можно ярче, гуляйте по этому пространству, и в тот момент, когда визуализация достигнет пика, говорите себе: "Стоп! Это сон! Когда я увижу это во сне, я пойму, что сплю".

Мы должны выбрать из своего дневника сновидений наиболее часто встречающиеся категории. Если же категории встречаются равноценно часто, выбрать категорию, которая вам кажется самой эмоционально значимой и все-таки провести дополнительное исследование, записать побольше снов. Как правило, одна

категория всегда преобладает.

После того как мы выделили наиболее часто встречающуюся категорию сна, мы начинаем работать с техникой инсайта, которая состоит из двух частей.

Техника инсайта.

Первая часть — это яркое представление того, что вы сейчас во сне. При этом вы можете совершить прогулку куда-нибудь, в какое-нибудь место, где не слишком много людей, чтобы вас ничего не отвлекало, и чтобы вы никому не показались странным.

Когда мы находим свободное время и такое вот пространство для практики, будучи там, к примеру, в парке, мы ярко представляем себе, что мы сейчас находимся в осознанном сне, что все вокруг — это сновиденная реальность. Несмотря на ее сверхяркость, сверхреалистичность и сверхстабильность, мы сейчас находимся в осознанном сне. Надо прожить это состояние озарения, инсайта, как можно ярче, как можно эмоциональнее, словно бы это такой эмоциональный взрыв, озарение и понимание факта того, что вы сейчас лежите в своей кровати, спите, а все вокруг — это сновиденная реальность. Нам надо будет поверить в это.

Ведь это действительно возможно. Очень часто мы бываем во сне, ярком, реалистичном, но на самом деле мы спим в своей кровати. Эта практика не приведет ни к каким психическим отклонениям, можете не сомневаться. Это достаточно интересная практика и очень-очень эффективная. За счет нее я в свое время видел до 5-6 осознанных снов за ночь, достаточно продолжительных, больше не делая никаких техник.

Эмоциональная составляющая очень важна. Дело в том, что у нас

есть логические центры мозга и есть эмоциональные. Наиболее яркие воспоминания, наиболее яркие отпечатки произошедших событий запечатлеваются в нашем разуме, в сознательном и бессознательном, в связи с яркими эмоциями. Подключается лимбическая система, формируется так называемая инграмма памяти. Вы все помните и знаете, что, когда у нас происходит какое-то событие, окрашенное сильными эмоциями, его легко вспомнить даже через много лет. Суть этой техники такова, что мы искусственно генерируем состояние озарения, которое мы испытываем при обычном осознании во сне.

Когда мы сгенерируем его, ярко представим, что мы во сне, мы должны начать рассматривать окружающее пространство. Можем взять листик, рассмотреть его в руке. Буквально понаблюдать за его сверхдетализацией, помять в руке, убрать. Рассмотреть крону дерева, рисунок коры, к примеру, небо, облака, асфальт под ногами или что там будет, земля. В общем, мы рассматриваем все, вдыхаем ароматы, внимательно рассматриваем пространство, окружающее нас. Трогаем все, ощупываем, осматриваем, двигаемся при этом, потому что активируется гиппокамп - он тоже участвует в формировании инграммы. (Он ответственен за пространственную ориентацию, при движении.)

Таким образом, мы сформируем представление для нашего бессознательного, что такое осознанный сон и в дальнейшем сможем легко получать к нему доступ. Потому что, когда мы уже даем яркое четкое понимание собственно структуры этого состояния, нам в дальнейшем понадобится лишь настроиться, сказать кодовые слова: "сегодня ночью я увижу осознанный сон", задействовать намерения и все в таком роде.

То есть, доступ к состоянию будет значительно облегчен, когда мы

наработаем собственно каркас, структуру этого состояния. Наше бессознательное будет знать, что же такое осознание во сне.

Это первый этап техники инсайта. Когда мы наиболее ярко представили, максимально четко, что мы сейчас во сне, говорим себе: "Стоп, это сон, я во сне, я в осознанном сне". Эти слова очень важны, они, опять же, формируют, автоматическую критическую реакцию, автоматическое понимание, а вслед, скажем так, за озарением, записывается единая цепочка. И в какой-то момент мы оказываемся в осознанном сне и действительно понимаем, что мы во сне, на автомате. Так это действительно и работает.

Вторая часть техники инсайта — это когда мы представляем определенную категорию сна, которая встречается нам чаще всего и начинаем ярко визуализировать ее. Словно бы прямо сейчас, вы, к примеру, если у вас категория необычных действий, что прямо сейчас вы взлетели, полетели в космос. Представьте это как можно ярче. И в какой-то момент, когда это представление наиболее ярко, скажите себе опять же: "Стоп, это сон. Когда я увижу это во сне, я пойму, что сплю". Можете представить, любую другую категорию сна, необычное восприятие эго, обстоятельства, форма, в общем, дайте волю своей фантазии.

Мы можем даже без представления всех этих странностей, необычных форм, обстоятельств или действий, просто на прогулке, безо всяких представлений, внушить себе, что мы сейчас во сне, что наше тело сейчас спит, и мы гуляем по сну. Включим любопытство, детскую любознательность, и начинаем всё рассматривать и изучать. Подходим к дереву, рассматриваем кору, смотрим на небо, изучаем... И в этот момент стараемся держать именно это чувство удивления и озарения. Почему техника называется "Техника инсайта"? Потому что мы словно держим чувство непрерывного

озарения, словно мы только что осознались, — это очень важно.

За счёт всех этих эмоциональных переживаний формируется то, что в психологии называется инграммой (образно-эмоциональная память). Это чувство озарения, если вы хоть раз осознались, будет легко представить. Чувство озарения: как будто вспышка радости, эйфории, как будто вы поняли, что вы - во сне. Держите это чувство, вызовите его искусственно. Представьте, просто поверьте на секунду: почему бы и нет? Вы столько раз оказывались во сне, и вам казалось, что это - реальность, вы там просто что-то делали, ходили, двигались, путешествовали, что-то изучали, будучи неосознанными.

Техника инсайта, часть вторая.

Так на секунду представьте, что вы - во сне сейчас. Это не сведёт вас с ума ни в коем случае. Просто на секунду поверьте, внушите себе и удерживайте это чувство озарения, как вспышку: "Вау! Какое же всё реалистичное!" Представьте как можно ярче: насколько всё реалистично! Поражайтесь яркостью реализма, структурированности, возьмите свой телефон, свою чашку с водой; подойдите, как я уже сказал, к дереву, оторвите листочек, изучите текстуру и держите это чувство озарения.

На это упражнение можно тратить в день от 15 минут до получаса. Я в свое время тратил практически целый час, но оно того стоило. Упражнение очень быстро дает свои плоды.

Как мы работаем дальше?

Помимо того, что мы тренируем технику инсайта, отрабатываем ее, мы двигаемся еще в одном направлении - якоря. Вы уже знаете, что нам необходимо выделить стоповые моменты в реальности. То есть это может быть приход смс. Это должно быть событие, которое

встречается нам довольно-таки часто и во сне, и в реальности. Приход смс, телефонные звонок, прохождение через дверной проем, поездка на работу, прием завтрака — это такие вот моменты, которые встречаются нам довольно-таки часто в нашей повседневной жизни, и они за счет этого переносятся в сновидения.

Нам надо будет сформировать на них критическую реакцию. То есть, после каждого такого вот момента, после каждого прохождения через дверной проем, или после того как мы услышали звук прихода смски, мы останавливаемся, осматриваем реальность вокруг, осознанно включаем свое сознание, свое внимание и исследуем окружающее пространство на предмет различных несоответствий. Нет ли чего-то странного, необычного, нестандартного. Нет ли тех категорий, которые часто встречаются в вашем дневнике сновидений. Просмотрите все, изучите, делайте это как можно чаще. Осознанность, наработанная в реальности, переносится в сновидение и позволяет нам часто испытывать осознанные сны безо всяких усилий с нашей стороны. Как я уже сказал, нужно выбрать 5-10 стоповых моментов. Дверной проем в принципе, идеален, потому что мы и в сновидении, и в реальности постоянно проходим через двери, поскольку двери - неотъемлемый элемент. Путь это будет вторым элементом в практике наработки критического мышления.

После того как вы отметили такой момент, вы должны внимательно осмотреться в пространстве, изучить на предмет несоответствий, а также можно продолжить технику. Опять же, представить, что сейчас, прямо сейчас, происходит что-то странное. К примеру, опять же вы взлетели или предметы летают под потолком или сотрудники на вашей работе имеют необычный вид. Может быть у них 4 глаза. После этого, здесь же скажите себе: “Стоп, это сон. Когда я увижу это во сне, я пойму, что сплю”. Можете говорить это все про

себя или шепотом. Ну, я понимаю, что можно показаться странным, если говорить все это громко и вслух. Поэтому, просто можете проговорить это мысленно. И обязательно концентрируйтесь на том, что это важно, что это для вас значимо, помечайте то, что вы делаете, вот эту практику, как чрезвычайно важное, жизненно необходимое и ценное.

Когда мы таким образом помечаем свои действия, то они действительно приобретают большой вес для нашего бессознательного.

Есть важный момент - техники тестирования реальности. Так называемый "тест на реальность" - ТНР. После всех этих проверок необходимо будет убедиться, что вы находитесь во сне, а не в реальности, и есть ряд техник для проверки, которые рекомендуют использовать. Это попытка дышать через закрытый нос, попытка взлететь, попытка проткнуть пальцем стену. Есть еще очень много различных вариантов, таких как попытка включить свет - часто во внетелесном пространстве довольно-таки трудно включить свет. Но самый четкий, самый хороший, проверенный рабочий метод — это попытка прочтения текста во внетелесном пространстве. Мы должны завести карточку, маленькую картонную карточку с надписью "А не сплю ли я?".

Есть даже приложения - и на айфоны и на андроид - телефоны - которые периодически присылают уведомления "А не сплю ли я?".

Но, в принципе, я вам рекомендую действовать по старинке. Можете, конечно, завести приложение, на телефон скачать напоминалку, а можете завести карточку, носить ее в заднем кармане. На карточке будет написано "А не сплю ли я?". Вы достаете эту карточку, смотрите на нее, после чего отворачиваете взгляд и смотрите снова. Как правило, сновиденная реальность

устроена так, что мы не можем дважды прочесть один и тот же текст.

Как утверждают ученые, это связано с тем, что во время сновидений недостаточно активны зоны мозга, ответственные за переработку зрительной информации, именно такой вот символической, буквенной. Поэтому этот тест на реальность очень надежный.

Как правило, первый раз текст можно прочесть, но если отвернуться, на второй или третий раз текст будет расплываться, будут собраны слова, но в них не будет смысла. Текст будет расплываться, это может быть просто набор слов или какие-то бессвязные предложения без какого-то логического смысла.

Таким же эффективным методом проверки является проверка показаний электронных часов. Если у вас есть на руках электронные часы, можете использовать их для тестирования на реальность. Посмотрите на показания электронных часов, отвернитесь и посмотрите снова.

Как правило в осознанных снах время будет искажено. То есть там может быть вместо привычного стандартного времени, 46 часов 57 минут и все в таком духе. Все это надо делать в едином неделимом комплексе, скомпоновано и упорядоченно. Сначала мы, скажем так, проходим через дверной проем, отмечаем этот момент, включаем нашу осознанность, наблюдаем реальность вокруг, нет ли странностей и несоответствий.

После чего ярко зрим и реалистично представляем себе наиболее часто встречающуюся у нас категорию сна. После этого говорим себе: "Стоп, это сон. Когда я увижу это во сне, я пойму, что сплю". А затем мы делаем проверку на реальность, так называемый тест на реальность. Пробуем проткнуть пальцем стену - как правило,

пространство, материалы, во сне очень пластичные. Они словно бы пластилин. Или же просматриваем свою карточку с текстом “А не сплю ли я?”. Или же изучаем показания электронных часов. Обязательно сделайте два или три проверки. То есть посмотрели, отвернулись, вернули взгляд. Еще раз отвернулись, вернули взгляд. На второй или третий раз обязательно будут искажения, если вы находитесь в осознанном сне. Ну и третий этап практики — это дополнительная техника, которая подробно рассматривается в 4 вебинаре.

Техника мнемонического вхождения.

Техника мнемонического вхождения в осознанный сон — это когда мы сознательно выбираем мишени. То есть, мы выбираем в нашей реальности повседневные события, которые, опять же, встречаются довольно-таки часто и за счет этого переносятся в сновидения.

Нам надо будет составить список мишеней на неделю. Мы расписываем практику на целую неделю. Вы должны выбрать мишени на каждый день. Это будут события-мишени, которые надо будет поражать. То есть каждый раз, когда вы просто занимаетесь повседневными делами и вдруг ваше внимание отметило, что вы встретили событие, которое поместили как мишень, вы должны сделать все описанные ранее процедуры: проверить реальность на несоответствия, включить осознанность перед этим, представить, что происходит что-то странное из списка ваших сновидений, из той категории, что встречается вам чаще всего. После чего сделать тест на реальность. Ну, в принципе, все.

Вы должны поразить мишень с первого раза. То есть, вы должны натренироваться так, что как только вы увидите запланированную мишень, вы спонтанно включаете свою осознанность, изучаете

реальность, делаете тест на реальность, видите и изучаете пространство окружающее на предмет несоответствий.

События - мишени могут быть очень простыми. Могу зачитать из списка. К примеру, я вижу, животное, я смотрю на свое лицо в зеркало, я включаю свет, я вижу цветок.

Вы должны тренироваться до тех пор, пока не научитесь поражать все мишени с первого раза. Тренируйтесь одну неделю, вторую, третью, до тех пор, пока попадание в мишень не станет стопроцентным. Эту практику можно делать отдельно от двух предыдущих, о которых я рассказывал. Дело в том, что как я говорил на своих вебинарах, не стоит себя перегружать. То есть, можете использовать технику инсайта и технику стоповых моментов реальности - якорей так называемых. То есть, это телефонный звонок или смс, проход через дверной проем или еще какое-либо событие, которое часто встречается вам как во сне, так и в реальности.

Техника МВОС - мнемоническое вхождение в осознанное сновидение. Та часть, о котором мы сейчас ведем речь, она в какой-то степени, конечно же, больше эффективна, потому что позволяет поражать выборочно мишени, которые встречаются нам часто и во сне, и в реальности. То есть, ее можно делать либо дополнительно, либо отдельно. Но в любом случае я бы советовал не перегружать свою практику и выбирать технику инсайта + стоповые моменты в реальности либо же технику инсайта + техника мнемоническая.

Первая часть мнемонической техники тоже очень эффективна. Это когда мы просыпаемся, вспоминаем свой сон, представляем себя там осознающими сновидение и, с этим намерением вернуться в сон и быть там осознанными, возвращаемся в свое сновидение. Мы представляем себя, словно мы снова в том же сне, но, уже будучи в

состоянии осознанности. Вот такая вот планомерная работа позволяет сформировать навык критического мышления, который позволит нам спонтанно осознаваться во сне, реагируя на различные несоответствия в сновидении.

Это, скажем так, базовая конструкция для достижения осознания во сне через наработку критического мышления. Один очень важный момент, который я хотел добавить ко всему ранее сказанному.

Интересный момент, интересный факт: когда мы находимся в осознанном сновидении, мы как правило, не помним, что происходило 5 мин назад, то есть мы сразу загружаемся в сюжет. Мы можем заснуть, буквально несколько минут прошло с тех самых пор как мы закрыли глаза и погрузились в сновидение, и вот мы уже в сюжете, участвуем в как-то событиях, каких-то действиях, каких-то баталиях. Но при этом совершенно не помним, что буквально несколько минут назад мы проснулись по будильнику, посмотрели на часы и поняли, что можем проспять еще час. Ученые объясняют это тем, что во время фазы быстрого сна не совсем активен гиппокамп, не в той степени, которая необходима для хранения и воспроизведения краткосрочной памяти на недавно произошедшие события.

Гиппокамп активен в некоторой степени, но его работа заключается в том, что перезаписывается информация из кратковременной памяти в долговременную, в медиальную кору. А вот самый важный момент - воспоминание предыдущих часов, минут, скажем так, не очень активно. Поэтому мы, в течение дня, должны делать еще одну технику. Она совсем легкая, но очень эффективная. Во все те моменты, когда вы останавливаетесь, для того чтобы сделать проверку на реальность, постарайтесь вспомнить, что вы делали пять минут назад, как вы оказались в этом месте, что происходило 5 минут назад, 10 минут назад, час назад. Постоянно тренируйте

ретроспективную память, вспоминайте, что происходило ранее.

Если это наработать, если это войдет в привычку, в итоге получится так, что в очередной раз оказавшись в сюжете сновидения, участвуя в каких-то событиях, вы зададите себе вопрос - вспомните, что же вы делали пять минут назад, как вы здесь оказались, как вы оказались в этом месте. После этого окажется, что вы не можете вспомнить, что было 5 мин назад, потому что вы мгновенно загрузились в этот сюжет, в это сновидение. Это приведет к осознанию во сне.

Это важный момент, важная часть практики. А по поводу всего остального, помимо всего ранее перечисленного - осваивайте отложенный метод. Осваивайте визуализационные техники, гипнагогию, вхождение через гипнагогические образы, использование отложенного метода в сочетании с гипнагогическими техниками. Также различные методы визуализации, типа техники захвата куба или же техники “ящик апельсинов” или же техники фантомных рук, когда мы представляем фантомные руки и ими же, к примеру, достаем из фантомного воображаемого ящика апельсин, разбираем его, разделяем и отправляем в рот. Все это будет подробно описано далее.

Отложенный метод можно сочетать как с кофейной вариацией отложенного метода, так и с разновидностью, ответвлением с использованием гипервентиляции. Есть еще техники и еще подвиды и различные ответвления подобных техник, но это - база.

Это первый этап работы - отработка одного из китов успешной практики осознания во сне. Вторым этапом будет работа с непрямыми техниками, а третьим этапом будет освоение прямых техник. Но это считается самым сложным способом достижения внетелесных состояний, но и в то же время самым автономным,

поскольку нет зависимости от фаз сна, от каких-либо внутренних факторов. Все завязано на нашем намерении выйти непосредственно в то время, когда мы хотим.

Непрямые техники.

Мы продолжаем нашу работу по наработке стабильного навыка достижения внетелесных состояний. И сегодня у нас следующий пункт, следующий кит, следующая ступень практики - освоение не прямых техник.

О не прямых техниках очень хорошо рассказал Михаил Радуга в своих вебинарах, в своих книгах, в своих курсах и на своих лекциях. Но лично я считаю, что можно сказать еще пару важных слов и осветить еще пару важных моментов.

Прежде всего, рассмотрим подробнее физиологию состояния. Что такое не прямые техники, каким образом они коррелируют с фазой быстрого сна, почему они так эффективны? Все эти вопросы я сейчас подробно расскажу и подробно освещу в этом маленьком обращении к вам.

Прежде всего, не прямые техники работают на основании того, что используется естественное пограничное состояние сознания. Главное, суть в том, что когда мы утром просыпаемся, мы находимся в просоночном трансе. Частично наше сознание находится в полусне. Физиология также максимально приближена к сновидению. Прежде всего это характеризуется тем, что наша скелетная мускулатура еще максимально расслаблена. Наш мозг еще находится в промежуточном просоночном состоянии. Еще недостаточно активны все зоны мозга, которые включаются во время бодрствования. Наша задача заключается в том, чтобы

использовать это промежуток, это окно, это пограничное состояние для того, чтобы попасть во внетелесное пространство

Как я уже сказал, это измененное состояние сознания. Мы в частотном режиме, в частотном диапазоне еще приближены к уровню сна, к уровню нижнего альфа и тэта- ритма.

То есть, если мы закроем глаза, если мы снова попытаемся заснуть или же начнем сразу же выполнять техники разделения, как только мы проснемся, как рекомендует нам Михаил Радуга, мы еще будем в том самом промежуточном окне, когда наша психофизиология еще находится частично в сонном состоянии.

Тело еще находится практически в сонном параличе, наш разум, наш мозг еще очень сильно приближен к состоянию сновидения. Если же мы, как только проснулись, начинаем активно выполнять техники по разделению.

Что рекомендует нам сам Михаил Радуга делать после того, как мы проснулись? Первые секунды после пробуждения не двигаемся и не открываем глаз, чтобы не задействовать наше физическое тело окончательно, не включить режим бодрствующего сознания и психофизики. Нам будет необходимо, не двигаясь и не открывая глаз, осуществить техники разделения - попытаться встать, выкатиться, взлететь, повернуться вокруг своей оси, а также ряд других вариантов, о которых я также подробно рассказывал.

Как показали исследования и статистика, на эти действия, выполненные правильно сразу же на пробуждении, приходится 50 % удачных опытов по разделению с телом. Важный момент, важный факт. Для того, чтобы мы, утром, проснувшись сразу же начинали делать техники разделения, чтобы мы мгновенно вспоминали то, что нам надо проснуться и выполнять алгоритм по разделению, нам

будет необходимо сделать следующее. Как выяснилось в ходе исследований для того, чтобы человек проснулся с определенной мыслью, с определенной задачей в голове, он должен помнить о ней в течение дня. В течение дня он должен останавливаться и сосредотачиваться на мысли о том, что утром, когда он проснется, он немедленно начнет делать техники разделения. Это должно стать на уровне очень важной задачи. А по своему опыту могу сказать, что это должно выйти на уровень практически "сверхценная идея". То есть, вы должны в течение дня настраивать себя, намереваясь, что, когда утром вы проснетесь, в первое же мгновение в вашем сознании всплывет мысль, воспоминание о том, что вам необходимо делать техники разделения. Если же мы упустили этот момент, это окно, не смогли разделиться в первые секунды, а особенно, если мы пошевелились физическим телом, нам будет необходимо использовать стандартный алгоритм, стандартный цикл не прямых техник Михаила Радуги. Это всматривание в образы, вслушивание в звуки, вращение вокруг своей оси, сенсорно-моторная визуализация и прочие пункты из алгоритма Михаила Радуги.

Опять же, вернемся к очень важному моменту. Наибольший успех достигается тогда, когда мы, проснувшись, не двигаясь, не открывая глаз, начинаем выполнять техники по разделению. Также важно циклирование не прямых техник. Если не срабатывает одна техника, надо менять ее на другую, потом на следующую и так прогонять весь цикл не прямых техник, следуя определенным временным интервалам, которые обозначены в алгоритме Михаила Радуги.

А теперь подробнее можем поговорить о так называемом отложенном методе. О нем рассказывал еще Стивен Лаберж в своей замечательной книге "Практика осознанных сновидений". Есть этот метод и у Михаила Радуги. Суть его заключается в следующем: мы

спим 6-7 часов ложась в 12, просыпаемся утром и прерываем свой сон, ставим будильник и какое-то время бодрствуем. Стивен Лаберж советовал бодрствовать 30-40 минут. Михаил Радуга советует бодрствовать 5-10 минут. Вообще, на самом деле, могу сказать по своему опыту, это все очень индивидуально.

Есть ряд практиков, у которых особенность физиологии бодрствования и сна такова, что если они проснутся и пободрствуют 30-40 минут, то они потом совсем не смогут заснуть. Таким людям следует прерывать сон на незначительное время. По себе могу сказать, что мне вполне хватает даже 2-3 минут прерывания сна, после чего я ложусь снова, закрываю глаза и попадаю напрямую в осознанный сон или же в пограничное состояние с вибрациями, током по телу или же вхожу в картинку, которая становится довольно быстро объемной, трехмерной.

Вся суть этого метода заключается в том, что через 6-7 часов сна наблюдается максимально продолжительная фаза быстрого сна и когда мы прерываем ее, мы, по сути, совершаем депривацию. То есть, мы депривируем быстрый сон. Более того, мы заставляем пробудиться префронтальную кору, гиппокамп, то есть, те самые зоны мозга, которые ответственны за осознанность и кратковременную память.

Во время выполнения отложенного метода не стоит совершать чрезмерно активных действий, то есть, бегать, прыгать, делать зарядку. Необходимо просто пободрствовать, посидеть на краю кровати, пройти на кухню. Можно выпить немного кофе, но это уже разновидность данной техники, данного метода - "кофейная методика". Можете использовать гипервентиляцию, это уже считается отложенным методом с гипервентиляцией, когда мы дышим интенсивно 2-3 минуты до чувства легкого кислородного

опьянения. В общем, вы должны сами, методом проб и ошибок выяснить, сколько времени вам нужно на прерывание, на депривацию сна. Вся суть депривации в том, что когда мы что-то прерываем, депривируем, то потом наступает отдача. То есть, после того как мы прервали быстрый сон, пободрствовали какое-то время, применили кофейную методику по желанию или гипервентиляцию, мы ложимся снова и в этот же момент наступает отдача, то есть наступает сразу быстрый сон. А поскольку мы уже простимулировали кору своего головного мозга, префронтальную кору, гиппокамп и другие отделы, в общем, все те структуры, что ответственны за осознанность, мы практически сразу попадаем в осознанный сон или в пограничное состояние, из которого очень легко выйти из тела или же осознаться во сне.

Зачастую это происходит спонтанно после техники прерванного сна или отложенного метода. Вы просто засыпаете после депривации и в какой-то момент вы просто спонтанно осознаетесь во сне, безо всяких причин. Просто приходит то самое чувство озарения и понимания, что вы во сне.

Еще один интересный и важный пункт по отложенному методу. После применения отложенного метода или техники прерванного сна по Лабержу, весь последующий сон становится более поверхностным, с частыми пробуждениями. То есть, у нас появляется очень много окон, очень много пограничных состояний для того, чтобы делать попытки разделиться через не прямые техники, то есть через цикл не прямых техник Михаила Радуги, с использованием его алгоритма циклирования. Если же вы чувствуете, что ваше сознание максимально пробудилось и вы уже не сможете выполнять техники, поскольку находитесь в максимально бодрствующем состоянии сознания, а пограничное состояние уже сошло на нет, можем использовать интересный метод

Михаила Радуги - "силовое засыпание". Это когда мы представляем и ощущаем как засыпаем. Нам будет необходимо заснуть, чтобы снова погрузиться в пограничное состояние сознания. Для этого нам надо будет закрыть глаза и изо всех сил представить, что мы засыпаем, отключаемся, замедляемся.

В чем же состоит суть техники "силового засыпания"? Мы максимально ярко представляем себе, что прямо сейчас мы засыпаем, замедляемся, отключаемся, входим в бессознательное состояние, словно прекращаются все процессы в нашем сознании. Мы должны фактически действительно заснуть, отключиться, погрузиться в микросон, но перед этим, задать себе установку, что мы обязательно проснемся после этого микрозасыпания.

Техника очень эффективна, поскольку она позволяет снова попадать в пограничное состояние сознания и снова многократно использовать весь алгоритм непрямых техник Михаила Радуги. То есть мы снова, если чрезмерно сильно наше сознание активировалось и мы больше не можем выполнять алгоритм непрямых техник, мы должны симитировать засыпание, силовое засыпание, после чего снова получим доступ к пограничному состоянию и на выныривании из него снова задействуем весь цикл непрямых техник алгоритма Михаила Радуги.

Важная информация, которую я хотел добавить. Михаил Радуга в своих книгах, а равно как и его ведущие, постоянно говорят о том, что необходимо разделяться с телом агрессивно. По своему опыту могу сказать, что никогда не использовал агрессию. Лично я рекомендую использовать то, о чем я рассказываю вам на своих вебинарах - позицию спокойного отрешенного наблюдателя, который, находясь в измененном состоянии сознания, спокойно и плавно наблюдает за всеми происходящими в его разуме

процессами. Спокойно наблюдает за тем, как возникают вибрации, как расслабляется тело, как идут гипнагогические образы, как они становятся трехмерными. Главный элемент, на мой взгляд, это не агрессия, а спокойная нестигаемая уверенность в собственном успехе.

Эта уверенность сопряжена с отрешенным отношением. То есть, вы совершенно уверены, что у вас сейчас получится встать и выйти из тела, или взлететь, или войти в образы. При этом вы спокойны и сосредоточены, совершенно хладнокровны. Вы не привязаны к результату. Вы не переживаете по поводу того, что у вас может не получиться. Вы просто спокойно, хладнокровно и уверенно выполняете техники, спокойно и отрешенно наблюдаете за происходящими процессами и изменениями.

Если какое-то проявление во время выполнения непрямых техник из алгоритма Михаила Радуги, усиливается, вам надо будет сконцентрировать на нем внимание и усилить его до максимума. Если вы слышите легкий гул, легкий шум в ушах, усиливайте его. Если у вас проявляется фантомная рука - усиливайте это ощущение. Сосредоточьте все свое внимание на разделении в этой области. Если у вас появилось перед глазами трехмерное пространство, начинайте с ним взаимодействовать, начинайте туда загружаться. Используйте сенсорно-моторную визуализацию, тот метод, что я вам советовал - работу с фантомными руками. взаимодействие фантомными руками с фантомным пространством или же концентрация на фантомном движении ног: перенос тяжести с ноги на ногу и алгоритм движения, имитирующий естественную ходьбу в реальности. Это очень быстро загружает фантомное тело, вы очень быстро смещаетесь сознанием в фантомное тело и оказываетесь внутри сновидного внетелесного пространства.

Важным аспектом достижения успеха в достижении выполнения непрямых техник является сильная мотивация, а также правильный режим сна. По второму пункту скажу, что необходимо спать не менее 6-7 часов. Если вы ложитесь спать в 12, ставьте будильник на 6 или 7 часов. Как вам известно по циклам сна, в это время максимально преобладает фаза быстрого сна, которая как раз-таки и необходима нам для практики, поскольку именно в фазе быстрого сна на фоне активации префронтальной коры мы видим осознанные сновидения и испытываем внетелесный опыт. Поэтому правильный режим сна и знание своих циклов сновидений, и понимание физиологии своих сновидений и циклов медленного и быстрого сна, помогут вам выстроить успешную и долговременную практику.

По поводу мотивации, опять же, вы должны знать четко, уверенно и конкретно, что вы хотите получить от внетелесного опыта. Твердо и уверенно ставьте цели, ставьте цели сложные, но достижимые и потихонечку, пункт за пунктом, выполняйте их.

Пусть сначала это будет полет, затем, отработка каких-то ситуаций в реальности, которые вы бы хотели отыграть. Пускай, следующим пунктом будет путешествие на другую планету или в прошлое, встреча с любимым персонажем фильма или книги.

На самом деле, вариантов масса и вы сами должны выбрать, что же вы хотите испытать во внетелесном пространстве. Цели должны представлять для вас максимальную значимость. Они должны быть четкими, конкретными и вы должны стремиться к ним всей душой. Тогда, при должной мотивации и при должном уровне устремленности к чему-либо, ваша практика внетелесных путешествий станет по-настоящему стабильной, уверенной и успешной.

Прямые техники.

Мы перейдем к третьей ступени, третьему пункту, к третьему киту практики внетелесных путешествий - прямым техникам.

Прямые техники, на мой взгляд, являются наиболее удобными для практика, который занимается выходами из тела, осознанными снами и хочет быть независимым от фаз сна, времени суток и других факторов. Поговорим подробнее о прямых техниках.

Как я уже вам подробно рассказывал на своих вебинарах, есть три пути достижения внетелесных состояний. Под внетелесными состояниями я рассматриваю как осознанные сны так и выходы из тела, поскольку и в первом и во втором случае мы находимся вне тела, в то время как наше физическое тело спит на кровати, а мы находимся вдалеке от него, совершаем какие-то действия, имеем полную копию физического тела или же находимся в режиме бестелесного сознания. В принципе, это не суть, главное то, что мы находимся за пределами своего физического тела, однако, активно взаимодействуем с фантомной реальностью, получаем впечатления, ощущения и прочее. Для достижения внетелесных состояний и осознанных снов, как мы уже рассматривали с вами подробно, можно использовать наработку критического мышления. Можно использовать естественные просоночные состояния сознания. Это работает в случае непрямых техник. В случае с прямыми техниками все несколько иначе. Поскольку мы хотим выйти из тела днем, нам необходимо будет ввести наше физическое тело в полное состояние имитации сонного паралича.

Поскольку мы хотим выйти из тела днем, идя в противовес с естественными циклами и физиологией сна - бодрствования, нам будет необходимо в некоторой степени обмануть наше физическое

тело и наше сознание, чтобы получить доступ к внетелесному пространству. Прежде всего, для этих целей Михаил Радуга советует использовать засыпание. Проспать определенное время, добиться микрозасыпания, микропробуждения и на этом фоне использовать весь алгоритм не прямых техник. По своему опыту могу сказать, что то, что рекомендует Михаил, то время 15-20 минут вряд ли сработает, поскольку этого времени слишком мало, чтобы перевести физиологию сна и нашего сознания в режим измененного состояния сознания достаточной глубины для того, чтобы произошло разделение и выход из тела.

Я расскажу, что делаю я. Прежде всего нам надо будет максимально расслабить наше физическое тело. Мы должны максимально приблизиться к тому уровню физиологии тела, в котором оно находится при естественном сне. Оно физически должно перестать восприниматься.

Мы должны до такой степени расслабить наше физическое тело, чтобы проприоцептивные ощущения перестали восприниматься нашим мозгом. Как я подробно рассказывал на своих вебинарах, у нас есть схема тела. Все наше тело, все наши органы чувств непрерывно поставляют в наш мозг сигналы о своем положении. Это непрерывный процесс, который идет от мозга к телу и от тела к мозгу, непрерывная обратная связь. Для того, чтобы нам сместиться в фантомное тело, выйти из физического тела, нам необходимо будет усыпить физическое до такой степени, чтобы оно полностью перестало чувствоваться, чтобы та самая упомянутая схема тела перестала восприниматься. Чтобы все источники проприоцептивной информации, которые сообщают нашему мозгу, в каком положении находятся структуры нашего тела, перестали подавать сигналы или же сигналы перестали восприниматься.

Для этого нам необходимо будет расслабить тело по специальным техникам. Наиболее эффективные методы и техники используют кинестетическую визуализацию. Я рекомендую использовать самые простые и эффективные. Это представление того, как наше тело наливается тяжестью. Я использую, как правило, образ тяжелого расплавленного металла, к примеру, свинца.

Или же можно использовать альтернативный ряд визуализации - теплая тяжелая вода, которая заполняет наше тело, словно пустой сосуд. Она постепенно заливает его от самых кончиков пальцев ног, постепенно наполняя наше тело, поднимаясь все выше и выше, и выше, делая тело тяжелым, невероятно тяжелым, расслабленным, теплым.

В какой-то момент чувство тяжести и тепла превратится в отсутствие ощущений. То есть вы постепенно потеряете чувствительность. Потеряете чувствительность пальцев ног, зона нечувствительности будет подниматься все выше, выше и выше. В какой-то момент все ваше тело перестанет восприниматься как тело. Вы просто почувствуете себя самосознающей точкой, которая просто лежит в определенном положении. Сигналы от тела перестанут поступать или перестанут осознаваться, поскольку оно будет максимально расслаблено и обездвижено.

После того как вы правильно проделаете все процедуры, а верным итоговым результатом будет то, что ваше тело потеряло чувствительность, вы перестали его чувствовать и если бы вдруг захотели пошевелить даже мизинцем, вы бы почувствовали, что команда словно бы не проходит. То есть, вы знаете, где у вас примерно находится рука и мизинец, но вы не можете ими пошевелить, настолько глубинная достигнута степень релаксации в ходе вашей практики, что вы действительно не чувствуете свое

физическое тело и не можете им пошевелить.

Это фактически полный паралич, имитация естественного паралича во время фазы быстрого сна. Для успеха прямых техник нам необходимо будет максимально симитировать естественные физиологические параметры нашего тела и сознания во время фазы быстрого сна, когда тело заблокировано, парализовано и на фоне этой парализации наступает фаза быстрого сна, наступает фаза быстрого движения глаз. Далее, после того как мы достигли максимальной расслабленности нашего физического тела, также можно будет использовать альтернативный ряд визуализаций - тяжелый расплавленный металл, теплая, тяжелая жидкость золотистого или любого другого произвольного цвета. Но лучше выбирать теплые приятные тона.

Или же золотистый теплый песок, который также наполняет ваше тело и делает его невероятно тяжелым, расслабленным и теплым. Вы, по желанию, можете найти и другие виды техник для релаксации, это лишь один из множества. Но я рекомендую именно эти в силу их простоты и эффективности. Далее мы уже начинаем на фоне этой практики погружаться в измененное состояние сознания. Наше сознание и восприятие может меняться, нам может показаться, что мы плывем в пространстве. Могут начаться вибрации, шум в ушах, гул, рев подстанций или просто свист. Различные эффекты изменения восприятия могут пойти. Одним из самых ярких и важных является изменение порядка вашего мышления. То есть, в какой-то момент вы замечаете, что мысли и образы становятся нелогичными, всплывают странные образы. Нарушаются причинно-следственные связи. То есть может всплыть какой-то образ, и вы словно бы думаете о нем, но мысли странные, измененные, нелогичные. Это очень важный момент, очень важный критерий того, что вы все глубже и глубже погружаетесь в

измененное состояние сознания.

Для того, чтобы ускорить этот процесс, используйте приемы из техники вхождения в сонный паралич. То есть нам необходимо будет не двигаться, глаза будут необходимо закатить вверх и остановить зрачки. Ни в коем случае нельзя поддаваться на желание перевернуться. Но и оно будет минимальным при правильном выполнении техник релаксации. Далее все эти мысли, нелогичные образы, можно усилить искусственно добавляя их, искусственно запутывая собственное мышление, вводя его в состояние легкой сонной спутанности. Это состояние будет необходимо нам для разделения.

Далее мы можем выполнять очень эффективные набор сенсорно-моторных визуализаций, опять же, для снижения уровня частотности мозга, для того чтобы нам, из бодрствующего состояния сознания, с бета - ритма перейти на альфа и тета, нам будет необходимо не только расслабить тело, не только внести искусственную нелогичность в мыслях, но также, очень важный момент - использовать ряд визуализаций.

Одним из самых удачных является спуск. Вы словно бы спускаетесь в собственное бессознательное. Вы спускаетесь по лестнице частот вниз, на нужный нам уровень для разделения. Для этого могут быть использованы ряд визуализаций, таких как я обсуждал на своем вебинаре. Спуск в лифте вниз, вниз и вниз. Вы можете представить, что вы зашли в лифт и спускаетесь медленно и плавно, с верхних этажей все ниже, ниже и ниже.

Также очень успешная и эффективная визуализация — это спуск по лестнице. Представляем витую лестницу, каменные ступени, на свое усмотрение. И представляем как мы спускаемся все ниже, ниже и ниже. Рукой проводим по перилам, ступаем шаг за шагом. Все

ниже, ниже и ниже. Спускаемся вниз, в глубины собственного бессознательного, по собственной лестнице частот нашего мозга. В какой-то момент спуска вы можете оказаться внутри картинки или же вы почувствуете все характерные параметры, характерные составляющие предвыходного состояния. То есть по телу разойдется электрический ток, вы услышите в ушах словно бы красивую музыку, возможно, органную, как в моем случае. Или же просто звуки, похожие на рев подстанции. По всему телу разойдутся вместе с электрическим током вибрации, которые будут проходить по нему волнами.

Вот этот момент фактически уже то самое состояние, которого вы так долго ждали. Тут вы уже можете использовать все стандартные методы и техники разделения. Можете попытаться вылететь из тела, можете попытаться выкатиться, встать, провалиться сквозь тело. Или повернуться на бок или просто скатиться - на ваше усмотрение. То есть, это состояние, которого мы достигли, в результате всех этих действий, оно идеально для разделения. Вы фактически симитировали естественного состояния, которого достигает наше тело и психика во время фазы быстрого сна на фоне сонного паралича нашего физического тела.

Тут уже необходимо выполнять стандартные техники разделения. Как я уже сказал, они будут в этом случае очень и очень эффективными. Опять же, довольно-таки важный момент, как я уже сказал, 15-20 минутного засыпания вряд ли хватит для того, чтобы осуществить выход через прямые техники. Невозможно за такое короткое время перестроить свою физиологию, физиологию тела и сознания. Для этого надо приложить несколько больше усилий. В некоторой степени я бы мог даже сказать, что выход через прямые техники — это искусственное засыпание.

По себе я заметил, неоднократно наблюдая, весь процесс перехода в релаксационное, трансовое состояние сознания, что в какой-то момент практически я уже заснул. И лишь моя практика сосредоточения сознания на точке "я есть", на точке отрешенного наблюдателя, помогла мне не отключиться полностью и пройти через все эти переходы из бодрствующего состояния сознания в измененное состояние сознания на фоне паралича физического тела. Забавный момент - в некоторых случаях я даже слышал собственный легкий храп. То есть фактически, успех прямых техник заключается в том, чтобы заставить самого себя заснуть, но при этом сохранить сознание.

Рекомендации по прямому методу.

Для успешной практики и реализации прямых техник, необходимо уметь оперировать в пограничных состояниях сознания. Это техника внутреннего наблюдателя, техника Свидетеля, это некий островок сознания, который Не Отключается ни при каких обстоятельствах. Как бы глубоко вы не засыпали, как бы вас не отключало, для успешной практики необходимо держать часть сознания активным, наблюдающим и контролирующим процесс.

Это зона сознания, что следит за всем отрешенно и безэмоционально, словно мудрый и отрешенный старец следит за миром из своей тайной пещеры, либо же словно компьютер на заводе следит и отслеживает работу конвейера, спокойно наблюдая и анализируя поступающую данные, какие бы они не были и целенаправленно претворяя в жизнь заданную программу. Программу достичь определенных уровней сознания, дожидаться специальным маркеров состояния и восприятия, говорящих о том, что можно пробовать вставать и разделяться. Это гул, вибрации и ток по телу.

Для тренировки этой зоны будьте максимально осознанны в реале, наблюдайте и осознавайте буквально все, все что вы видите, чувствуете, обоняете и осязаете. Пусть не единый бит информации не пройдет мимо вашего внимания и осознания, осознавайте, что вы думаете, осознавайте, что вы чувствуете, все приходящие образы и мысли. Наблюдайте осознанно и очень внимательно за всем, но при этом ничему не давайте оценку, никаких эмоций, только отрешенность. Наиболее точно наработка этого состояния описана далее.

Техника создателя внутреннего наблюдателя.

Для успешного освоения внетелесных практик, необходимо сформировать в своем сознании автономную структуру "внутреннего свидетеля или наблюдателя". Всем известно, что в повседневной жизни мы часто плывем по течению, наше сознание, реакции и восприятие часто носит спонтанный характер, мы словно щепка плывем в водовороте событий, впечатлений, реакций и эмоций, и жизненный поток порой довольно далеко уносит нас от стабильного и адекватного восприятия реальности. Восприятия, когда мы максимально осознанны, и реагируем на происходящее с нами максимально адекватно и эффективно. У нас нет тотальной осознанности, мы не в силах непрерывно находится в моменте здесь и сейчас, нас беспрерывно заносит в прошлое или уносит в будущее.

А ведь именно в моменте здесь и сейчас находится подлинная Реальность, и у нас есть возможность перенаправить рассеянный фокус ума, забрать элементы внимания из прошлого и будущего и сконцентрировать на происходящем моменте, за счет чего яркость и глубина восприятия многократно увеличиться, позволив наблюдать мельчайшие нюансы воспринимаемой реальности.

Я не собираюсь в сотысячный раз подробно раскрывать тему

непрерывной осознанности и присутствия в настоящем моменте. Об этом написано тысячи статей и снято сотни видеолекций. Скажу лишь, что ключевым элементом пробужденного сознания, способного воспринимать реальность максимально ярко, адекватно и предельно интенсивно, является нахождение внимания в настоящем моменте, и проживания каждого мгновения как непрерывно возникающего перед нами чуда. Добавлю деталь из психофизиологии, в нашем мозгу, в гиппокампе, в ретикулярной формации и в таламусе есть специфические нейроны новизны, которые тщательно и внимательно анализируют поступающие в наши органы чувств информацию, на предмет обновлений и изменений.

Если поступающая в органы чувств информация обладает элементами новизны, она проходит фильтры внимания, активирует детекторы новизны, и мы замечаем мельчайшие детали и элементы воспринимаемого. Все кажется невероятно детализированным, насыщенным и ярким! Помните, каким ярким и чудесным все, казалось, в детстве? Все, что мы встречали в мире, вызывало у нас восторг и восхищение, все было новым и удивительным! Но, чем старше мы становились, тем меньше чудес для нас оставалось в этом мире, тем сильнее сужались фильтры нашего восприятия, тем реже начинали реагировать наши нейроны новизны, оставляя все чудеса этой реальности за границей осознания!

Нахождение в моменте здесь и сейчас позволяет нам держать нейроны новизны практически в непрерывно активном состоянии, ключевая концепция восприятия **ЗДЕСЬ И СЕЙЧАС**, это восприятие каждого проживаемого мгновения как нового, и совершенно уникального! Каждую новую секунду Вселенная и Реальность рождается заново, каждую секунду, будучи в настоящем моменте, мы собираем новую и уникальную Реальность, существует лишь это мгновение, и все наше внимание собрано, сфокусировано и сосредоточенно на его необыкновенной яркости, уникальности и новизне!

Есть только миг между прошлым и будущим, и именно он называется жизнь!

Перевод восприятия в подобный режим отображения реальности позволяет многократно интенсифицировать и усилить наше восприятие, позволив воспринимать все многократно ярче, проживать все гораздо интенсивнее и глубже! Больше деталей, ярче краски, глубже цвета, интенсивнее эмоции.

После того, как мы перешли в новый, более интенсивный режим восприятия нам понадобится создать в своем сознании некую контролирующую структуру, того самого внутреннего наблюдателя, о котором шла речь в начале статьи.

При таком многократно усиленном восприятии, нам понадобится структура, что будет обуздывать мощный сенсорный поток и позволять нам быть спокойными и отрешенными, одновременно сохранив все наши новые способности и возможности усиленной перцепции.

Что вам необходимо будет сделать?

Закройте глаза и найдите в своем теле точку самосознания, точку Я есмь.

Это, то самое место, где находится ваше Я, там, где вы себя ощущаете внутри тела. Большая часть людей ощущает местоположение своего Я в своей голове, за глазами и это вполне логично. Найдите её точное местоположение, а теперь в своей голове словно отступите шаг назад, и продублируйте свою точку самосознания, продублируйте свое Я, сделав небольшой отступ назад. Просто клонируйте и воссоздайте самоощущение своего Я, позади изначального.

Это и будет нашим новым автономным контролирующим центром,

центром, способным оставаться абсолютно отрешенным и сосредоточенным, несмотря на любые психосенсорные перегрузки, несмотря на бури эмоций, и на любые событийные флуктуации реальности. Для того, чтобы понизить эмоциональную составляющую дублированной версии своего Я, можно использовать различные приемы. Можно намерением понизить её интенсивность, если у вас в достаточной мере развито умение им владеть, можно прибегнуть к практике отождествления себя с реально существующей в нашей реальности искусственной структурой, лишенной эмоций, с компьютером, заимствуя необходимые нам для нашей практики свойства, бесстрастности, отрешенности, и холодной разумности.

Критически важно, наделить нашу новосозданную автономную структуру, минимальными эмоциональными характеристиками. Альтернативным образом для отождествления может стать образ мудрого и отрешенного старца, живущего в тихой пещере и отошедшего от игр и суеты этого мира, он много чего испытал, много видел и прочувствовал, он убелен сединой и его практически ничем невозможно удивить, поскольку нет больше ничего в этом мире, что способно всколыхнуть его спокойствие и отрешенность. Он воспринимает мир как иллюзию, как майю, как бесконечный водоворот рождения и смерти, и потому смотрит на жизнь как на божественную игру с заранее predetermined исходом.

Внедрите эти свойства через отождествление клонированной части своего Я и тестируйте новый режим восприятия, с невероятно ярким и красочным восприятием, с сильными и интенсивными эмоциями, с восхищением каждым новым мгновением своей жизни, с громадным удовольствием от самого процесса, но при этом сохраняйте в глубине своего разума хладнокровность, осознанность и самоконтроль. Чтобы вы не чувствовали, чтобы не происходило, какие бы события не происходили, какие бы интенсивные эмоции вы не переживали, ваш внутренний компьютер, или же ваш

внутренний отрешенный старец всегда будут спокойны, осознанны и сосредоточены.

Эта структура внутреннего наблюдателя во время погружения в пограничные измененные состояния сознания, позволит вам сохранить осознанность и самоконтроль, будучи молчаливой и отрешенной, она также позволит плавно погружаться в измененные режимы восприятия, сохраняя концентрацию, осознанность, давая возможность вашему вниманию сконцентрироваться на практике сенсорно-моторной импровизации и выходу во внетелесное пространство. Это наблюдающая зона, будет способна как факел в темноте, либо же словно маяк в ночи, сохранять ваше осознание в самых глубоких измененных состояниях сознания, быть спокойной и отрешенной, способной действовать и не отключаться и максимально подробно запоминать все с вами происходящее.

По большому счету техники не нужны вовсе. Все они направлены на то, чтобы сознание не отключилось в глубоких пограничных состояниях, чтобы его внимание при погружении было занято какими-либо операциями, не позволяющими ему отключиться и заснуть, но можно пойти иным путем и не делать ничего вовсе.

Просто отключаться на уровне физики, через расслабление, снижаться по лестнице частот через трансовые техники, и непрерывно Наблюдать, чтобы не происходило. В какой-то момент сознание начнет мутиться, пойдут странные и нелогичные образы и ассоциации, вы потеряете ощущение времени и пространства, но все равно должны будете сохранять свое наблюдающее ядро и ждать. Ждать гула, вибраций и тока по телу, ждать маркеров, говорящих о возможности разделения. Тут нужно бесконечное терпение и бесконечная внимательность, внимательность ко всему что происходит чтобы в определенный момент начать действовать. Сохранить сознание позволяет очаг доминанты. Это очень похоже

на сверхценную мысль, что бывает у людей при определенных психопатологиях, но, в нашем случае её создание и использование будет происходить под нашим контролем и принесет нам лишь пользу в практике. Нам надо сделать мысль об удержании и сохранении сознания Сверхценной, сверхважной, она должна доминировать в разуме, она должна быть в центре внимания, полностью переведя на себя все управление.

Вы должны в течении дня настроиться на мысль о практике и о её важности, ценности. Вы должны регулярно думать о ней, представлять себе конечную цель, для чего вам нужна практика, что вы хотите достичь с её помощью.

За счет четкой концентрации на сверхважности и сверхценности удержания сознания, вы как факел, пронесете свое сознание, свой наблюдающий центр через все изменения и преобразования сознания, как бы вы не хотели спать, как бы не начало все плыть, мысль о важности практики и о том, что вам надо наблюдать и бдеть для достижения успеха, не позволят вам полностью отключиться.

Я для наглядности иногда привожу пример, что людям иногда надо рано встать, потому что будет буквально решаться вопрос жизни и смерти, что-то чрезвычайно важное, и как правило, когда есть такое ожидание даже сон становится поверхностным и в его сюжет и содержание периодически вплетаются элементы из того самого сверхважного события, которое ожидается днем. Вопрос удержания сознания тоже должен стать буквально вопросом жизни и смерти, по степени важности и значимости.

Я использую также помимо тактильной визуализации тяжести, ощущение того, словно мой дух, моя душа из всех сил тянуться вверх, в то время как физическое тело все возрастающей гравитацией тянет вниз, его буквально вдавливают в кровать, оно становится невероятно тяжелым. Словно бы две разнонаправленные гравитационные или магнитные силы, что разъединяют тело и дух.

Дух тянет вверх из всех сил, физику тянет вниз из всех сил. Тело невероятно тяжелое, дух невероятно легкий, он сам стремится все выше и выше. Очень часто на фоне подобного специально созданного искусственного противоречия начинаются спонтанные вибрации, гул и ток по телу.

Можно пойти по естественному пути и реально вылететь из тела, как пробка из бутылки шампанского, или спокойно и плавно сместиться к зеркалу или начать идти, используя технику фантомной ходьбы, когда мы начинаем ощущать фантомный пол, фантомными ступнями и медленно, шаг за шагом, перемещая вес фантомного тела с одной ступни на другую, постепенно за счет имитации естественного алгоритма ходьбы, начинаем "воплощаться" в фантомное тело и фокус внимания смещается полностью на него. За счет этой техники фантомное тело очень быстро стабилизируется, наливается тяжестью и становится по ощущениям словно реальным, безо всяких отличий. После того, как фантомное тело станет тяжелым, фокус внимания и осознания полностью сместится на него, а физическое будет "забыто". Ваше задание, в максимально коротком виде — это наработать навык быстрой и глубокой релаксации, используя тактильную визуализацию заполнения теплой и тяжелой жидкостью, и отработка спуска по лестнице частот через тактильно-визуализационную технику спуска по лестнице или в лифте. А также технику "прогулка по краю сознания" во время которой вы научитесь сохранять сознание, то погружаясь в транс то выныривая из него. Когда освоите ее, сможете выходить через прямой метод.

Пограничная техника.

Большинство исследователей внетелесных феноменов соглашались с точкой зрения, что наше подсознание заставляет нас покидать тело каждую ночь. С помощью определенных упражнений можно

научиться использовать этот факт и натренировать подсознание "пробуждать" вас после того, как оно покинет тело. Существует множество методов отпечатывания желаемой настройки в подсознании: самовнушение, чтение определенных книг, прослушивание воздействующих на подсознание внушений и музыкальных произведений, помогающих выходу из тела а также визуализация особого рода образов.

Первый метод - самовнушение - заключается в следующем: вы многократно повторяете себе нечто вроде "Я хочу испытать внетелесный опыт" или "Я хочу покинуть свое тело". Лучшим временем для этого является непосредственно предшествующее моменту засыпания и особенно утро, когда вы только что проснулись. В эти минуты вы находитесь в очень тесной связи со своим подсознанием. Не торопитесь утром подниматься из постели. Если возможно, потратьте примерно полчаса на общение со скрытыми областями своего сознания. Произведите необходимое самовнушение и не забудьте подкрепить его еще несколько раз в течение дня.

Второй метод заключается в чтении книг, подобных той, которую вы сейчас держите в руках. Многие отмечают, что вероятность осуществления выхода из физического тела на некоторое время возрастает после прочтения очередной книги, посвященной астральной проекции или чему-то в этом роде. Когда вы читаете о внетелесных переживаниях и, естественно, одновременно думаете об этом, ваше подсознание получает своего рода дополнительное внушение, которое часто оказывается более эффективным, чем прямая команда.

Третьим методом является прослушивание суггестивных, гипнотических лент. Большой выбор таких записей предлагает, например, институт Монро.

Четвертый метод предполагает использование воображения. Внушение, сделанное с использованием зрительных образов, обычно оказывается более эффективным, чем вербальное.

Представьте, как ваше сознание отделяется от тела, и одновременно с этим произносите про себя: "Да, я могу сделать это!" Как можно более ярко вообразите сцены, в которых вы либо летите над землей, либо "выстреливаете" из собственного тела в пространство. Опять же - подобные внушения необходимо повторять несколько раз в день, и особенно действенны они оказываются утром, сразу после пробуждения.

Последний метод заключается в прослушивании музыкальных произведений, тем или иным образом напоминающих вашему подсознанию о поставленной перед ним задаче. Неважно, что это будет за музыка, лишь бы она вызывала необходимые ассоциации.

Телесная подготовка.

Лучшим временем для попытки осуществить выход из физического тела является утро, когда вы только что проснулись естественным образом (то есть не от звонка будильника). Так как большинство людей в будние дни работают, проще для них будет заняться этим в выходной день. Дайте своему телу как следует отдохнуть. Известно, что разным людям для сна требуется разное время. Фокус здесь заключается в том, чтобы тело оставалось слегка уставшим (это сохраняет его расслабленное состояние), но в тоже время и не очень утомленным. Если вы не выспитесь - вы будете слишком уставшим и в процессе упражнения опять "провалитесь" в глубокий сон. Если же "переспите", ваше тело будет чрезмерно бодрым и сознание не сможет хорошо сфокусироваться. Словом, тело должно хорошо отдохнуть, но, тем не менее, оставаться расслабленным, а сознание должно быть бодрым.

Со временем, возможно, вы научитесь точно определять степень своего утомления. Если вы чувствуете себя слишком уставшим, потянитесь в постели или стряхните с себя сон. Многие предпочитают сперва встать и выпить чашку кофе. Этого вполне достаточно для того, чтобы удержать вас от повторного погружения в сон во время упражнения. Вообще, прежде чем начинать, лучше полностью проснуться.

Хорошим способом расслабить и успокоить сознание является прослушивание музыки. Нет ничего плохого в том, что во время осуществления выхода из физического тела вы будете слушать успокаивающую музыку, но иногда это может оказаться помехой: когда вы слушаете звуки извне, внимание отвлекается и неспособно сфокусироваться в себе самом.

Кроме того, если вы слушаете музыку вечером перед сном, на следующее утро вы можете оказаться слишком заспанным и расслабленным. Позаботьтесь о том, чтобы во время упражнения происходила нормальная циркуляция крови в организме. Примите такую позу, в которой вы будете застрахованы от затекания конечностей. Очень важно, чтобы ничто не отвлекало вас во время выполнения упражнения. Не открывайте окон, чтобы уличные шумы не смогли помешать вам, отключите телефон, выключите радио, телевизор и прочие шумные приборы. Не устанавливайте заранее каких-то ограничений на продолжительность выполнения упражнения. Необходимость посматривать на часы, равно как и беспокойство, не окончилось ли отпущенное время, сильно отвлекают. Наконец перед началом упражнения освободите мочевой пузырь.

Шаг 1. Релаксация.

Одним из самых важных условий выхода из физического тела является его полное расслабление. Важность релаксации состоит в том, что если тело не расслаблено, от него поступает слишком много отвлекающих внимание сигналов. Исследования, проведенные в лабораториях над астральными путешественниками с использованием специального оборудования, показали, что во время внетелесного опыта физическое тело более расслаблено, чем во время сна. В идеале степень его расслабления должна быть абсолютной. Чтобы суметь добиться этого, вы должны стараться как можно чаще тренироваться в искусстве релаксации.

Расслабьте тело, начиная от кончиков пальцев ног и двигаясь к голове, пока напряжение не покинет все ваши мышцы, в том числе мышцы лица. Можете воспользоваться для этого любой известной вам техникой, а если она вам не известна, попробуйте сделать следующее: поочередно напрягайте каждый мускул и держите его в напряжении, пока не почувствуете легкую усталость; затем расслабьте его и прислушайтесь к возникшим ощущениям. Когда проделаете это со всеми мышцами, проверьте, не осталось ли где-нибудь напряжения.

В конце концов вы заметите, что чем больше расслаблено тело, тем меньше сигналов оно посылает. Поддержите это ощущение: расслабляясь, постарайтесь как можно более ярко представить, что у вас нет левой руки, как если бы она была отрезана и вы не могли ее ощутить. Когда вам на самом деле удастся почувствовать это, рука будет по-настоящему расслабленной. Затем проделайте то же самое с другой рукой и ногами. Попробуйте представить свои руки лежащими в положениях, не таких, как на самом деле, и посмотрите, насколько реалистично это у вас получится. Если вы сможете с помощью воображения почувствовать, что руки лежат по-другому, считайте, что ваше тело расслаблено в достаточной степени.

Теперь вам необходимо хорошенько расслабить мышцы лица. Вот один из возможных приемов:

Не открывая глаз, начните вглядываться в черноту перед вами и одновременно медленно напрягайте брови и поднимайте глаза вверх до тех пор, пока не почувствуете утомление в мышцах бровей. Затем на 15 секунд полностью расслабьте все мышцы лица. Повторите первую часть еще раз и затем, когда мускулы бровей опять устанут, расслабьте их еще на 15 секунд. Прodelайте так 6-7 раз, затем снова полностью расслабьте все тело и постарайтесь очистить свое сознание от всех мыслей. Уже в этот момент вы можете ощутить появление вибраций, что сделает остальные шаги упражнения ненужными. В противном случае переходите к следующему этапу и постарайтесь не уделять своему телу больше никакого внимания.

Шаг 2. Успокоение и фокусировка ума.

Этот шаг наиболее важен. Существуют пять ключевых моментов, на которых сознание должно сфокусироваться с тем, чтобы осуществить внетелесный опыт: состояние ума, реалистичность, движение, восприимчивость и пассивность.

Когда вы пытаетесь вырваться за пределы физического тела, самым важным условием для этого будет состояние вашего ума. Когда вы в "идеальном" состоянии, покинуть тело оказывается не более сложным, чем детская игра, и столь же естественным, и легким, как дыхание. В противном случае задача сильно усложняется (но не становится невыполнимой). Невозможно "научить" требуемому состоянию, но можно его описать. Позже, осуществив астральную проекцию, вы сами будете точно знать, какое состояние ума для этого требуется. Это позиция молчаливого, абсолютно пассивного, сосредоточенного наблюдателя. В таком состоянии сознание нигде

не блуждает, эмоции отсутствуют. Вы не пытаетесь ничего анализировать, просто наблюдаете. Во многих методах генерации внетелесных переживаний важную роль играет визуализация образов, и пассивное состояние ума облегчает этот процесс и позволяет длительное время сохранять перед глазами мысленный образ объекта.

Второй момент, реалистичность, связан со степенью фокусировки внимания. Можно сказать, что окружающий мир выглядит для нас реальным, потому что наше внимание намертво сфокусировано на нем. Вам необходимо научиться собирать свое сознание в единственный пучок и сосредоточивать внимание в точке, находящейся вне вашего физического тела, до такой степени, чтобы возникающие ощущения приобрели реалистичность.

Третий момент касается колебательного движения, которое каждый человек при желании способен почувствовать внутри своего тела. Для этого сперва вы должны вообразить его в своем уме, а позже оно станет абсолютно реальным. В этот момент вы сможете использовать ощущение колебаний для того, чтобы "вытолкнуть" себя из тела. Представьте, что ваше тело равномерно и мягко качается вперед-назад или влево-вправо, и попробуйте сделать это ощущение как можно более живым.

Следующий важный момент - это восприимчивость. Внимательное и открытое состояние ума необходимо для того, чтобы создать ощущение вибраций в теле. Вы должны принимать все, что почувствуете во время своих упражнений.

И, наконец, последний важный аспект - пассивность. Чем более пассивным является ваше состояние, тем проще осуществить выход из тела. До тех пор, пока в вас присутствует сознательный "контролирующий интерес", цель которого - осуществить астральную проекцию, ваше сознание остается слишком

сфокусированным на материальном плане. Откажитесь от такого отношения, думайте так: я выполняю упражнения не потому, что хочу с их помощью добиться успеха, а просто ради самих упражнений, или - чтобы увидеть, что же будет дальше. Словом, причина должна иметь пассивный характер. Выполняя упражнения, думайте только о настоящем моменте и принимайте все, что происходит. Постарайтесь оказаться в такой позиции, когда для вас действительно не имеет значения, что случится потом. Живите настоящим моментом и не думайте о том, что произойдет в будущем. Если ваши органы чувств приносят вам информацию о чем-то происходящем, сохраняйте пассивное отношение. Самое большее, что вы можете себе позволить, — это подумать:

"О, хорошо!" - и продолжать лежать, удерживая создаваемые мысленные образы.

В таком пассивном состоянии вы можете начинать какие-либо действия (например, визуализация образов), не реагируя на них. Если вы заинтересуетесь ими и начнете отвечать на собственные мысли и воспринимаемые образы, то просто заснете. Если же вам удастся сохранить состояние отрешенности и удержать свое сознание от попадания в ловушку сна, тем самым вы сможете сохранить его ясным и тогда, когда оно покинет тело. Все, что вам для этого требуется, - это сохранять позицию пассивного наблюдателя.

Замедлите мыслительные процессы, а затем освободите сознание от мыслей вообще. Для этого существует ряд методов, а если вы не знакомы ни с одним из них, попробуйте такой: с закрытыми глазами вообразите, что вы смотрите на нечто прямо перед собой, но не создавайте никакой формы. Просто тихо смотрите на внутренний экран своего сознания, на котором нет ничего, кроме темноты.

Шаг 3. Прогулка по краю сознания

Следующий шаг заключается в том, чтобы "погулять по краю сознания" и исследовать грань между бодрствующим состоянием и сном. Начните погружаться в сон, однако успеете "словить" себя на этом, проснитесь и удостоверьтесь, что вы полностью бодрствуете. Теперь начните погружаться в сон снова, только на этот раз зайдите немного дальше, и опять проснитесь. Прodelайте это несколько раз, пока ваше тело не станет очень расслабленным, а сознание не перейдет окончательно в состояние пассивного наблюдателя, о котором речь шла выше.

Глава 2. Структура и механизмы сна.

Давно доказано, что вся жизнь на Земле подчиняется определенным ритмам. Так весна, лето, осень и зима сменяют друг друга, образуя привычный сезонный цикл; солнце всходит каждый день, движется по небу и садится; луна прибывает и убывает; в океане приливы чередуются с отливами. Люди издавна замечали эти ритмические изменения, приурочивая к ним свою каждодневную деятельность и устраивая в их честь церемонии и празднества. Популярными в средневековой Европе «часословы» описывали различные виды сезонной и суточной активности и предлагали верующим для каждого случая специальные молитвы.

Человеческий организм также подчиняется своим ритмам, многие из которых связаны с земными циклами и даже приспособлены к ним. Основным суточным ритмом человека, называемый циркадным, отражает ритм движения Земли, вращающейся вокруг своей оси вместе с обращением вокруг Солнца. Человеческому организму свойственно более ста таких ритмов

Ритмы, равные 24 и 8 часам, называют циркадными (от лат. *circa* — около и *dies* — день), или околосуточными. Их примерами могут служить цикл сна и бодрствования у человека, суточные колебания температуры тела, концентрации гормонов, спады и подъемы умственной и физической работоспособности. Ритмы с периодом более суток называются инфрадианными (от лат. *infra* — меньше, то есть цикл повторяется меньше одного раза в сутки). Например, менструальные циклы у женщин относятся к инфрадианным ритмам. Ритмы с периодом меньше суток — ультрадианные (от лат. *ultra* — сверх, то есть частота больше одного раза в сутки). Цикличность фаз, чередующихся на протяжении шести-восьми часов нормального сна у человека, — один из примеров подобных ритмов, и многие из них скоординированы с циклом «сон — бодрствование».

СоН- специфическое состояние нашего организма с характерными особенностями и циклами мозговой деятельности. Это не перерыв в работе мозга, а особое состояние сознания, во время которого мозг проходит через несколько различных фаз или стадий, активности, повторяющихся с примерно полуторачасовой активностью. Для многих наших пациентов сон в той или иной степени является серьезной проблемой.

В одних случаях эти трудности связаны с ригидностью циркадных ритмов. Большинство из нас строит свою жизнь на основе каких-то внешних стандартов: мы имеем при себе часы, в определенное время едим, ходим на работу, в гости и т. п. И когда по каким-то причинам эти «времяздатели» сдвигаются и новый режим достаточно долго сохраняется, наступает явление десинхронизации (несогласованности ритмов, которые обычно взаимосвязаны) и требуется определенное время для их восстановления, хотя цикл «сон — бодрствование» можно изменить немедленно.

Так, например, при авиаперелетах на дальние расстояния все люди в течение некоторого времени чувствуют усталость и раздражительность, плохо спят, иногда страдают расстройствами пищеварения. Это связано с тем, что человек вынужден спать тогда, когда его внутренние биологические часы запрограммированы на бодрствование; температура тела, уровень адреналина в крови и работа почек поддерживаются на высоком уровне, в то время как секреция мелатонина (гормона эпифиза — шишковидной железы) минимальна. В конце концов ритмы приходят в норму и синхронизируются, однако, поскольку одни ритмы восстанавливаются раньше, а другие позже, для полной их синхронизации требуется некоторое время. Какое именно — зависит от нескольких причин:

1, Например, выделение мочи медленнее всего идет ночью, во время сна. Это важный охранительный механизм, так как ежедневно средний человек проводит около восьми часов в лежащем положении, ничего не потребляя. Если бы ночью организм терял много жидкости, это грозило бы уменьшением объема крови.

2 Говоря о воздействии «времязадателей» на человека, нужно всегда учитывать фактор индивидуальной мотивации. Например, эффективность одного назойливого «времязадателя» — будильника — зависит от того, в какой день недели раздается его звонок и что произойдет, если мы его проигнорируем. В будни люди почти всегда подчиняются его диктату и встают с постели, но в выходные они, несмотря на звонок, могут поспать дольше (что обычно и делают). Выражение «понедельник — день тяжелый» отражает своеобразную ресинхронизацию, которая связана с тем, что в пятницу, субботу и воскресенье люди обычно ложатся и встают все позже и позже. Поэтому к утру понедельника в нашей циркадной системе происходит фазовый сдвиг относительно общепринятого

времени и нам приходится вставать намного раньше. Во-первых, от того, в каком направлении произошёл сдвиг (при перемещениях в западном направлении биологические часы отстают по отношению к 24-часовому суточному циклу, и для того, чтобы приспособиться к распорядку дня в новом месте, нужна фазовая задержка, а при перемещениях в восточном направлении — фазовое ускорение); во-вторых, от индивидуальных адаптивных особенностей.

С гораздо более серьёзными проблемами сталкиваются те, чья работа требует частой смены биоритмов. Шествие прогресса по планете привело к тому, что все больше предприятий и организаций функционируют 24 часа в сутки (например, вокзалы, больницы, заводы, магазины и пр.)- Поскольку большинство людей не любят постоянно трудиться в вечернюю или ночную смену, их график организован таким образом, что они работают одну неделю вечером, одну — ночью, одну — днем, а затем опять вечером. Естественно, это приводит к сдвигам в режиме сна, подобным «полетной дезадаптации», что сказывается на их работоспособности и может даже служить причиной происшествий.

Между тем каждому возрасту и каждому биологическому типу свойственна разная продолжительность сна. В первые несколько дней после рождения младенец проводит во сне две трети времени. Сон распределен почти равномерно в течение суток: он просыпается с интервалами 2 — 6 часов, сосет молоко и вновь засыпает. К счастью, этот период, когда родителям приходится ночью то и дело вскакивать на крик ребенка, длится не слишком долго. Трехмесячный ребенок уже может бодрствовать в одиночестве; в возрасте шести месяцев он еще спит около 12 часов в сутки, но уже может бодрствовать несколько часов подряд.

Длительность дневного сна снижается в первые годы жизни ребенка. Большинство дошкольников еще спят днем, но с наступлением школьного возраста они уже бодрствуют целый день — так называемый полифазический (многоразовый) характер сна новорожденного сменяется монофазическим (одноразовым) сном взрослого.

1 Однако необходимо отметить, что монофазический характер сна не является биологической закономерностью, а представляет собой следствие культурных традиций. Например, в Северной и Центральной Европе и Северной Америке люди обычно работают днем и спать после обеда не принято, в то время как в странах Средиземноморья, в Центральной и Южной Америке существует обычай — сиеста, который позволяет жителям проводить во сне жаркий период суток. После этого отдыха они вновь возвращаются к работе в более прохладные вечерние и ночные часы. Таким образом, климатические условия заставляют взрослых сохранять бифазический (двухфазовый) характер сна, как у дошкольников.

Кроме того, как показали в остроумной серии экспериментов Скотт Кэмп-беля и Юрген Цулли, если поместить здоровых людей на несколько суток в такие же условия, в каких находятся подопытные животные (небольшая площадь, полная изоляция, вдоволь пищи и воды, но еда всегда одна и та же, никаких посторонних стимулов, двигательная депривация т. п.), то у человека постепенно восстанавливается «естественный» характер сна: монофазический сон сменяется полифазическим; качественные различия между сном в первую и вторую половину ночи стираются; сон становится более дробным, после каждого цикла возникает более-менее длительное пробуждение; общее время сна возрастает до десяти часов в сутки и более.

Авторы делают вывод — хорошо изученный сон взрослого человека далек от естественного и находится под жестким давлением цивилизации, требующей от человека поддерживать высокий уровень бодрствования большую часть суток для выполнения своих профессиональных и социальных обязанностей. Иными словами, каждые сутки из жизни взрослого человека представляют собой шестнадцатичасовую депривацию сна, за которой следуют восемь часов его «отдачи» (А. Борбелп)

Пожилые же люди стараются чаще поспать днем. Инге Штраух опросила людей в возрасте от 65 до 83 лет и нашла, что 60 процентов из них часто (или даже ежедневно) спят днем, соответственно меньше уделяя времени сну ночью. До сих пор неясно, уменьшается ли у пожилых общее время сна, однако можно говорить, что такой полифазический сон несколько напоминает сон младенцев.

Кроме того, у престарелых возникают трудности с засыпанием, они беспокойно спят и слишком рано просыпаются, чувствуя себя отдохнувшими. Однако это не означает, что они довольны своим сном, наоборот, жалобы на плохой сон резко возрастают в пожилом возрасте, что находит свое отражение в высоком уровне потребления снотворных средств людьми этой группы. Скорее это можно рассматривать как нормальный элемент процесса старения или как результат заболевания и соответствующих патологических изменений в организме.

Сон является психофизиологическим состоянием, во время которого значительно изменяется функциональное состояние мозга и всего организма. Во время сна наблюдается чередование медленного сна и быстрого сна 4-5 раз за ночь. Сразу после засыпания наступает первая фаза медленного сна, которая длится

час-полтора, а затем прерывается на 5 - 10 мин первой фазой активного сна, затем снова медленный сон, и так происходит чередование фаз сна 4-5 раз за ночь. Медленный сон составляет 70 - 80 % всей длительности сна, а активный сон, соответственно, - 20 - 30 % .

Медленный сон характеризуется снижением общей физиологической активности организма и торможением активности коры головного мозга. В фазах активного сна наблюдаются общая физиологическая активация организма и сновидения, быстрые движения глаз, а на ЭЭГ появляются характеристики, частично сходные с бодрым состоянием. Мозговые структуры, регулирующие сон, находятся в стволе мозга.

Регуляция физиологии сна очень сложна, так как некоторые физиологические параметры активизируются в медленных фазах сна, а некоторые тормозятся в активных фазах сна, кроме того, сам сон представляет собой сложнейший и по-своему активный процесс, в котором задействованы все структуры мозга и вся физиология организма. Но так как нас интересует задача воздействия на спящего человека, то для нас представляет интерес еще одна важная особенность работы мозга во сне. А именно - так называемые "сторожевые зоны "сознания". Эта удивительная и полезная способность мозга сохранять при необходимости локальную активность коры во время сна досталась нам в наследство от животных, которые даже во сне должны были сохранять чувствительность к сигналам внешней опасности, иначе они бы просто погибли.

Бодрствование - ритмы и частоты.

АЛЬФА-РИТМ (α) - частота 8-13 Гц, амплитуда 50-300 мкВ. Альфа-ритм - это ритм пространственной синхронизации работы мозга, при которой происходит единовременная связь передних отделов мозга - с задними, левых - с правыми, глубинных - с поверхностными. Это ритм, свойственен таламусу. Он наблюдается в следующих состояниях: глубокого покоя; различных медитаций, спокойного бодрствования, длительной монотонной деятельности, а также в изменённых состояниях Сознания, в которых человек полностью себя контролирует.

БЭТТА-РИТМ (β) - имеет частоту 13-34 Гц и амплитуду 5-30 мкВ - это режим десинхронизации. Он отвечает состоянию бодрствования, когда центр внимания человека находится в окружающем мире, а не во внутренних мирах, как при других ритмах. Бэтта-ритм можно условно разделить на два поддиапазона: β_1 - ритм (β_1) с частотным диапазоном 13-21 Гц (состояние ПОДСОЗНАНИЯ) и β_2 - ритм (β_2) с частотами 21-34 Гц (состояние СОСЗНАНИЯ). β_1 - ритм наблюдается при активном двигательном режиме (физической работе), а β_2 - ритм соответствует большому умственному напряжению, состоянию усиленного контроля (умственной работе), а также состоянию между сном и бодрствованием и другим изменённым состояниям

Для состояния бодрствования характерной является низкоамплитудная высокочастотная ЭЭГ активность (бета-ритм). При закрывании глаз эта активность сменяется альфа-ритмом, происходит засыпание человека. В этот период пробуждение происходит достаточно легко. Через некоторое время начинают возникать "веретена" (сигма-ритм). Повышаются пороги восприятия.

Самый чувствительный анализатор — слуховой (мать просыпается на крик ребёнка, каждый человек просыпается на название своего имени). Примерно через 30 мин стадия "веретен" сменяется стадией высокоамплитудных медленных тета-волн. их частота 4-8 гц, для них характерен высокий электрический потенциал 100-150 микровольт, высокая амплитуда волн. Наиболее ярко тета-ритм выражен у детей (2-8 лет) Этот частотный диапазон способствует глубокой релаксации головного мозга, развитию интуиции, памяти, более глубокому и быстрому усвоению информации, пробуждению индивидуального творчества и талантов. В естественном состоянии эти ритмы доминируют во время фазы быстрого сна, полудремы. ТЭТА-РИТМ (θ) - частота 4-8 Гц, амплитуда 20-100 мкВ.

Он наиболее выражен в гиппокампе и связан с квантованием извлекаемых из памяти событийных связей. Этот ритм соответствует сну со сновидениями, а также гипнотическим и трансовым изменённым состояниям Сознания (ИСС), в которых человек себя не контролирует. Частотный диапазон 4-5 Гц отвечает восприятию во сне или в ИСС неприятных событий, а частоты 6-8 Гц - соответствуют "хорошим" сновидениям и приятным переживаниям в ИСС.

Именно в этом диапазоне частот в головном мозге достаточно энергии для усвоения больших объемов информации и быстрого сворачивания ее в долговременную память. Поэтому усиливаются способности к обучению и ослабляется стресс. В этом диапазоне мозг находится в состоянии повышенной восприимчивости. Это состояние идеально для суперобучения, мозг способен длительное время сохранять сосредоточенность, экстравертность, и не подвержен тревогам и невротическим проявлениям. Пробуждение в эту стадию затруднено, она сопровождается рядом изменений

вегетативных показателей: уменьшается частота сердечных сокращений, снижается кровяное давление, температура тела и др.

Стадия тета-волн сменяется стадией высокоамплитудных сверхмедленных дельта-волн. Дельта-сон - это период глубокого сна. Частота сердечных сокращений, артериальное давление, температура тела в эту фазу достигают минимальных значений. Медленноволновая стадия сна длится 1-1,5 часа и сменяется появлением на ЭЭГ низкоамплитудной высокочастотной активности, характерной для состояния бодрствования (бета-ритм), которая получила название парадоксального, или быстроволнового, сна. Таким образом, весь период сна делится на два состояния, которые сменяют друг друга 6-7 раз в течение ночи: медленноволновой (ортодоксальный) сон и быстро-волновой (парадоксальный) сон.

Если разбудить человека в фазу парадоксального сна, то он сообщает о сновидениях. Человек, проснувшись в фазу медленного сна, обычно не помнит сновидений. Если человека во время сна избирательно лишать только парадоксальной фазы сна, например, будить его, как только он переходит в эту фазу, то это приводит к существенным нарушениям психической деятельности. Третью и четвёртую стадии часто объединяют под названием дельта-сна. В это время человека разбудить очень сложно; возникают 80 % сновидений, и именно на этой стадии возможны приступы лунатизма и ночные страхи, однако человек почти ничего из этого не помнит. Гормоны надпочечников выделяются ближе к утру, когда преобладает быстрый сон, а гормон роста, вырабатываемый гипофизом, наоборот, предпочитает медленный сон.

Теории сна.

Гуморальная теория, в качестве причины сна рассматривает вещества, появляющиеся в крови при длительном бодрствовании. Доказательством этой теории служит эксперимент, при котором бодрствующей собаке переливали кровь животного, лишенного сна в течение суток. Животное-реципиент немедленно засыпало. В настоящее время удалось идентифицировать некоторые гипногенные вещества, например пептид, вызывающий дельта-сон.

В мозге нашлось пять или шесть центров бодрствования. Они активизируют работу особых клеток, выделяющих гаммааминомасляную кислоту — основной ингибитор деятельности нейронов. Если этого вещества накапливается много, то наступает торможение всей системы, в том числе и центров бодрствования. То есть цикл сон — бодрствование устроен по принципу обратной связи, и особого центра засыпания нет. Правда, это относится только к засыпанию и фазе медленного сна. Но гуморальные факторы не могут рассматриваться как абсолютная причина возникновения сна. Об этом свидетельствуют наблюдения за поведением двух пар не разделившихся близнецов. У них разделение нервной системы произошло полностью, а системы кровообращения имели множество анастомозов. Эти близнецы могли спать в разное время: одна девочка, например, могла спать, а другая бодрствовала.

Подкорковая и корковая теории сна.

При различных опухолевых или инфекционных поражениях подкорковых, особенно стволовых, образований мозга, у больных отмечаются различные нарушения сна - от бессонницы до

длительного летаргического сна, что указывает на наличие подкорковых центров сна. При раздражении задних структур субталамуса и гипоталамуса животные засыпали, а после прекращения раздражения они просыпались, что указывает на наличие в этих структурах центров сна.

В лаборатории И.П.Павлова было установлено, что при длительной выработке тонкого дифференцировочного торможения животные часто засыпали. Поэтому ученый рассматривал сон как следствие процессов внутреннего торможения, как углубленное, разлитое, распространившееся на оба полушария и ближайшую подкорку торможение (корковая теория сна).

Однако ряд фактов не могли объяснить ни корковая, ни подкорковая теории сна. Наблюдения за больными, у которых отсутствовали почти все виды чувствительности, показали, что такие больные впадают в состояние сна как только прерывается поток информации от действующих органов чувств. Например, у одного больного из всех органов чувств был сохранен только один глаз, закрытие которого погружало больного в состояние сна.

Многие вопросы организации процессов сна получили объяснение с открытием восходящих активирующих влияний ретикулярной формации ствола мозга на кору больших полушарий. Экспериментально было доказано, что сон возникает во всех случаях устранения восходящих активирующих влияний ретикулярной формации на кору мозга. Были установлены нисходящие влияния коры мозга на подкорковые образования. В бодрствующем состоянии при наличии восходящих активирующих влияний ретикулярной формации на кору мозга нейроны лобной коры тормозят активность нейронов центра сна заднего гипоталамуса. В состоянии сна, когда снижаются восходящие

активирующие влияния ретикулярной формации на кору мозга, тормозные влияния лобной коры на гипоталамические центры сна снижаются.

Между лимбико-гипоталамическими и ретикулярными структурами мозга имеются реципрокные отношения. При возбуждении лимбико-гипоталамических структур мозга наблюдается торможение структур ретикулярной формации ствола мозга и наоборот. При бодрствовании за счет потоков афферентации от органов чувств активируются структуры ретикулярной формации, которые оказывают восходящее активирующее влияние на кору больших полушарий.

При этом нейроны лобных отделов коры оказывают нисходящие тормозные влияния на центры сна заднего гипоталамуса, что устраняет блокирующие влияния гипоталамических центров сна на ретикулярную формацию среднего мозга. При уменьшении потока сенсорной информации снижаются восходящие активирующие влияния ретикулярной формации на кору мозга. В результате чего устраняются тормозные влияния лобной коры на нейроны головного мозга.

Гипоталамические центры за счет связей с лимбическими структурами мозга могут оказывать восходящие активирующие влияния на кору мозга при отсутствии влияний ретикулярной формации ствола мозга. Эти механизмы составляют корково-подкорковую теорию сна, которая позволила объяснить все виды сна и его расстройства. Она исходит из того, что состояние сна связано с важнейшим механизмом - снижением восходящих активирующих влияний ретикулярной формации на кору мозга. Сон бескорковых животных и новорожденных детей объясняется слабой выраженностью нисходящих влияний лобной коры на

гипоталамические центры сна, которые при этих условиях находятся в активном состоянии и оказывают тормозное действие на нейроны ретикулярной формации ствола мозга.

Сон новорожденного периодически прерывается только возбуждением центра голода, расположенного в латеральных ядрах гипоталамуса, который тормозит активность центра сна. При этом создаются условия для поступления восходящих активирующих влияний ретикулярной формации в кору. Эта теория объясняет многие расстройства сна. Бессонница, например, часто возникает как следствие перевозбуждения коры под влиянием курения, напряженной творческой работы перед сном.

При этом усиливаются нисходящие тормозные влияния нейронов лобной коры на гипоталамические центры сна и подавляется механизм их блокирующего действия на ретикулярную формацию ствола мозга. Длительный сон может наблюдаться при раздражении центров заднего гипоталамуса сосудистым или опухолевым патологическим процессом. Возбужденные клетки центра сна непрерывно оказывают блокирующее влияние на нейроны ретикулярной формации ствола мозга.

Иногда во время сна наблюдается так называемое частичное бодрствование, которое объясняется наличием определенных каналов реверберации возбуждений между подкорковыми структурами и корой больших полушарий во время сна на фоне снижения восходящих активирующих влияний ретикулярной формации на кору мозга. Например, кормящая мать может крепко спать и не реагировать на сильные звуки, но она быстро просыпается даже при небольшом шевелении ребенка. В случае патологических изменений в том или ином органе усиленная импульсация от него, может определять характер сновидений и

быть своего рода предвестником заболевания, субъективные признаки которого еще не воспринимаются в состоянии бодрствования.

Фармакологический сон неадекватен по своим механизмам естественному сну. Снотворные препараты ограничивают активность разных структур мозга - ретикулярной формации, гипоталамической области, коры головного мозга. Это приводит к нарушению естественных механизмов формирования стадий сна, нарушению процесса консолидации памяти, переработки и усвоения информации.

В эволюционном плане сон теплокровных, имеющий быструю (парадоксальную) и медленную фазы, стал своего рода компромиссом между потребностью в отдыхе с одной стороны и требованием безопасности, необходимостью адаптации к холоду во время сна - с другой. Похоже, что медленная фаза - основная, самая древняя часть сна.

Быстрый же сон в связи с теплокровностью мог возникнуть из механизма подобного разогреванию при выходе из состояния оцепенения или спячки (спячка - это сезонное замедление всех функций с понижением температуры тела). Возможно, при переходе к теплокровности существовали виды уже теплокровных животных, у которых суточный сон был ещё похож на оцепенение (у некоторых очень мелких теплокровных подобное оцепенение с понижением температуры тела наблюдается и сейчас, например, у птиц колибри). Такой сон-оцепенение на каком-то этапе эволюционного развития мог иметь не только суточный ритм, но и многократные циклы (оцепенение - разогревание) в течение суток или только ночью. То есть, как в современной структуре сна, что

оказалось очень ценным приобретением и закрепилось у преобладающего числа видов теплокровных животных.

Быстрая фаза сна или фаза быстрых движений глаз (БДГ) гарантирует мгновенное возвращение сознания, способность к ориентации при пробуждении во время или по окончании этой фазы. Парализованное состояние в эту активную для мозга фазу позволяет животным оставаться скрытыми от хищников. Все это повышает безопасность, и, возможно, даже быстрые движения глаз у спящего, видимые для окружающих (сигнал для приблизившегося, что спящий вот-вот проснётся), выполняют ту же функцию.

Ещё смена циклов медленной и быстрой фаз позволяет не допустить переохладения, которое может наступить в медленную фазу сна. Например, у слонов, которым из-за своей массы трудно переохладиться, этот цикл достигает 2 часа. Для сравнения: у мелких животных он может длиться не более 10 минут. Причём не менее четверти цикла занимает период "разогревания" - то есть быстрая фаза. У человека цикл сна занимает промежуточное положение - около 90 минут.

Для отдыха и восстановления психических функций более важным, по-видимому, является медленный сон. Это подтверждают и эксперименты с депривацией сна. В эту фазу наблюдается наиболее глубокое торможение ЦНС, нейтрализуются (вытесняются) переживания прошедшего дня, что способствует восстановлению психического равновесия (бывает достаточно и нескольких минут дремотного, поверхностного сна). Однако, более сильные, актуальные переживания, не прошедшие "сита" медленного сна, "подхватываются" последующей быстрой фазой сна и становятся темой сновидений. А сновидения, в свою очередь, способствуют смещению этих переживаний ("переработка" информации) путём

осознания "символов" или увеличивают вероятность осознания этих "символов" во время бодрствования (возможно, в тех случаях, когда сны не запоминаются). Все эти процессы снимают напряжение, и, вместе с тем, способствуют сохранению в памяти признаков возможной опасности. Часто в сновидениях один сюжет может вместить в себя много различных волнующих тем, связанных множеством ассоциаций. Такая концентрация событий в необычных сочетаниях - сгущение, драматизирование (термины из работ З. Фрейда) - усиливает эмоциональный эффект. Именно такие сны чаще всего и запоминаются, то есть осознаются. Чем больше ассоциаций, тем важнее информация и, следовательно, тем больше она заслуживает внимания.

В некоторых отношениях, в том числе по характеру электроэнцефалограммы, бдг или рем-фаза больше напоминает состояние бодрствования, чем состояние сна. Ряд других показателей физиологической активности во время сна с БДГ тоже сходен с аналогичными показателями, характерными для бодрствования: учащение и нерегулярность ритма сердца и дыхания, подъем кровяного давления, эрекция пениса. Глаза совершают быстрые движения туда и обратно, как будто спящий за чем-то следит. В то же время БДГ-сон — это очень глубокий сон, при котором большая часть крупных мышц тела практически парализована, теменная кора, управляющая движениями, и предлобная, отвечающая за рациональное мышление, спокойны. И все-таки именно во время этой фазы человек видит во сне яркие картины. Когда исследователи будили людей в середине этой фазы, почти все испытуемые говорили, что видели сны, и могли подробно передать их содержание. При пробуждении во время других фаз сна люди сообщали о сновидениях лишь в 20% случаев.

Первый период сна с БДГ длится около 10 минут, но в течение ночи продолжительность БДГ-фаз увеличивается, и они прерываются только наступлением 2-й фазы. Иными словами, спустя несколько часов сон становится менее глубоким. Взрослый человек, спящий ночью по 7,5 часа, обычно тратит на БДГ-сон от 1,5 до 2 часов.

Исследования на кошках показали, что чередование «быстрого» сна с другими фазами определяется взаимодействиями между голубым пятном и специфической частью ретикулярной формации. Во время сна с БДГ нервная активность в ретикулярной формации усиливается, а в голубом пятне падает. Во время других фаз сна наблюдается обратное соотношение. Возможно, что между этими двумя областями мозга действует механизм обратной связи. Если нервные связи, действующие внутри ретикулярной формации, и связи, направленные от нее к голубому пятну, — возбуждающие, то повышение импульсной активности в конце концов должно активировать нейроны голубого пятна. Так могла бы начинаться фаза БДГ. И если при этом связи, действующие внутри голубого пятна, и связи, идущие от него к ретикулярной формации, — тормозные, то в конечном итоге будет заторможена и активность ретикулярной формации, и тогда фаза БДГ закончится.

Сон с БДГ, по-видимому, существует у всех млекопитающих. Вы, наверное, видели, как во время сна у кошки или собаки движутся глаза и одновременно подергиваются усы и лапы. У рептилий мы не находим «быстрой» фазы, но у птиц изредка наблюдаются очень непродолжительные эпизоды, напоминающие сон с БДГ. Эти отличия, возможно, означают, что «быстрый» сон характерен для более высокоразвитого мозга — чем сложнее мозг, тем большее место занимает БДГ-фаза. Однако среди млекопитающих как будто не существует никаких закономерностей, определяющих продолжительность сна с БДГ. У опоссума, например, он длиннее,

чем у человека. У новорожденных детей на «быстрый» сон обычно приходится 50% всего времени сна, а у детей, родившихся раньше срока, — около 75%.

Выяснить назначение этой парадоксальной фазы сна, когда мозг находится в возбужденном, активном состоянии, а тело парализовано, очень трудно. По мнению Фрэнсиса Крика и Грэма Митчисона, сон с БДГ — это, может быть, время, когда мозг «разучивается», забывает то, что он знал. Многие ученые полагают, что научение и память появляются тогда, когда определенные группы мозговых нейронов укрепляют свои взаимные связи и начинают функционировать как «клеточные ансамбли» .

Научение всегда связано с реорганизацией прошлого опыта, и деятельность мозга во время «быстрой» фазы могла бы заключаться в том, что в этот период в чересчур перегруженных клеточных ансамблях ослабевают или вообще уничтожаются некоторые связи. Восприятие полностью выключено, никакие внешние раздражители не тревожат кору мозга. Стимуляция отдельных областей коры со стороны ствола мозга носит, видимо, случайный характер, резко отличный от воздействия зрительных или слуховых сигналов, и, возможно, способствует ослаблению ненужных связей. Этой же активностью мозга обусловлены и наши сновидения.

Один из главных вопросов, волновавших физиологов еще со времен Павлова, - это существование в мозге “центра сна”. Во второй половине нашего столетия прямое изучение нейронов, вовлеченных в регуляцию сна-бодрствования, показало, что нормальная работа таламо-кортикальной системы мозга, обеспечивающая сознательную деятельность человека в бодрствовании, возможна только при участии определенных подкорковых, так называемых активирующих, структур .

Благодаря их действиям в бодрствовании мембрана большинства кортикальных нейронов деполяризована на 10-15 мВ по сравнению с потенциалом покоя – (65-70) мВ. Только в состоянии этой тонической деполяризации нейроны способны обрабатывать информацию и отвечать на сигналы, приходящие к ним от других нервных клеток (рецепторных и внутримозговых). Как сейчас ясно, таких систем тонической деполяризации, или активации мозга (условно “центров бодрствования”), несколько - вероятно, пять или шесть.

Располагаются они на всех уровнях мозговой оси: в ретикулярной формации ствола, в области голубого пятна и дорзальных ядер шва, в заднем гипоталамусе и базальных ядрах переднего мозга.

Нейроны этих отделов выделяют медиаторы - глутаминовую и аспарагиновую кислоты, ацетилхолин, норадреналин, серотонин и гистамин, активность которых регулируют многочисленные пептиды, находящиеся с ними в одних и тех же везикулах.

У человека нарушение деятельности любой из этих систем не компенсируется за счет других, несовместимо с сознанием и приводит к коме. Общая схема строения мозга и его фрагмент (внизу), где в основном расположены центры бодрствования и парадоксального сна указаны соответствующие медиаторы. Казалось бы, если в мозге есть “центры бодрствования”, то по крайней мере должен быть один “центр сна”. Однако в последние годы выяснилось, что в сами “центры бодрствования” встроен механизм положительной обратной связи. Это особые нейроны, которые осуществляют торможение активирующих нейронов и сами тормозятся ими.

Такие нейроны разбросаны по разным отделам мозга, хотя больше всего их в ретикулярной части черного вещества. Все они выделяют

один и тот же медиатор - гамма-аминомасляную кислоту, главное тормозное вещество мозга. Стоит только активирующим нейронам ослабить свою деятельность, как включаются тормозные нейроны и ослабляют ее еще сильнее. В течение некоторого времени процесс развивается по нисходящей, пока не срабатывает некий “триггер” и вся система переключается либо в состояние бодрствования, либо парадоксального сна. Объективно этот процесс отражает смена картин электрической активности головного мозга (ЭЭГ) по ходу одного полного цикла сна человека (90 мин).

В последнее время внимание исследователей привлечено еще к одной эволюционно древней тормозной системе головного мозга, использующей в качестве медиатора нуклеозид аденозин. Японский физиолог О.Хаяиси с коллегами показали, что синтезируемый в мозге простагландин D2 участвует в модуляции аденозинэргических нейронов. Поскольку главный фермент этой системы - простагландин-синтаза-D - локализован в мозговых оболочках и хороидном плексусе, очевидна роль этих структур в формировании определенных видов патологии сна: гиперсомнии при некоторых черепно-мозговых травмах и воспалительных процессах менингеальных оболочек, африканской “сонной болезни”, вызываемой трипаномой, которая передается через укусы мухи цеце и пр.

Прямая регистрация одиночной активности нейронов мозга в экспериментах на лабораторных животных показала, что в бодрствовании (в состоянии тонической деполяризации) характер разрядов таламо-кортикальных клеток высоко индивидуален. Но по мере углубления сна и нарастания синхронизированной активности в ЭЭГ начинают преобладать более мощные тормозные постсинаптические потенциалы, перемежающиеся периодами экзальтации - высокочастотными вспышками нейронных разрядов

Тогда появляется “хоровая” активность нейронов, и условия для переработки информации в мозге, причем не только поступающей от органов чувств, но и хранящейся в памяти, резко ухудшаются. Однако средняя частота импульсации корковых и таламических нейронов не снижается, а у ГАМК-эргических (тормозных) нейронов она даже значительно повышается. Что касается активирующих нейронов, то их разряды становятся реже. Эти нейрофизиологические феномены хорошо коррелируют, с известными данными о постепенном торможении психической активности по мере углубления медленного сна у человека .

Если с точки зрения нейронной активности бодрствование - это состояние тонической деполяризации, то медленный сон - тоническая гиперполяризация. При этом направление движения через клеточную мембрану основных ионных потоков (катионов Na^+ , K^+ , Ca^{2+} , анионов Cl^-), а также важнейших макромолекул меняется на противоположное. Таким образом, можно было бы сказать, что во время медленного сна восстанавливается мозговой гомеостаз, нарушенный в ходе многочасового бодрствования. С этой точки зрения бодрствование и медленный сон - как бы “две стороны одной медали”. Периоды тонической деполяризации и гиперполяризации должны периодически сменять друг друга, чтобы сохранить постоянство внутренней среды головного мозга и обеспечить нормальную работу таламо-кортикальной системы - субстрата высших психических функций человека. Отсюда ясно, почему в мозге нет единого “центра медленного сна” - это значительно уменьшило бы надежность всей системы, сделало бы ее более жестко детерминированной, полностью зависящей от “капризов” этого центра в случае каких-либо нарушений его работы.

С другой стороны, становится также понятно, почему почти невозможно длительное полное подавление медленного сна: в норме активность периодически сменяется покоем, бодрствование - медленным сном, охватывающим весь мозг целиком. Известно, что при искусственной хронической депривации механизмы бодрствования и медленного сна начинают функционировать диффузно и одновременно. При этом, разумеется, страдает нормальное поведение, зато, несмотря на депривирующее воздействие, восстанавливается мозговой гомеостаз. Однако и здесь все не так просто.

Недавно Пигарев в опытах на кошках показал, что по мере развития синхронизации в ЭЭГ первичные нейроны зрительной и слуховой коры перестают реагировать на специфические стимулы и начинают все в большей степени отвечать на импульсацию, приходящую в кору со стороны внутренних органов. Принимая во внимание обнаруженные особые Са--каналы на мембране многих корковых нейронов, которые открываются при гиперполяризации, можно предположить, что в медленном сне мозг не прекращает перерабатывать информацию, а переходит от обработки внешних сигналов к interoцептивной импульсации. Таким образом, на пороге XXI в. функция медленного сна, кажется, начинает, наконец, вырисовываться: это восстановление гомеостаза мозговой ткани и оптимизация управления внутренними органами. Для гигиены сна это означает подтверждение старого, как мир, но почему-то забытого правила: без хорошего сна не может быть хорошего бодрствования!

Совершенно по-другому обстоит дело с парадоксальным сном, который, в отличие от медленного сна, имеет ярко выраженную активную природу.

Парадоксальный сон запускается из четко очерченного центра, расположенного в задней части мозга, в области варолиева моста и продолговатого мозга, а медиаторами служат ацетилхолин, глутаминовая и аспарагиновая кислоты. Во время парадоксального сна клетки мозга чрезвычайно активны, но информация от органов чувств к ним не поступает и не подается на мышечную систему. В этом и заключается парадоксальность этого состояния.

Фрагменты полиграммы на разных стадиях сна. Видно, что для смены стадий медленного сна характерно постепенное увеличение амплитуды и снижение частоты волн ЭЭГ, смена быстрых движений глаз медленными, вплоть до полного исчезновения (ЭОГ регистрируется на фоне ЭЭГ и выделены цветом), прогрессивное уменьшение амплитуды ЭМГ. При парадоксальном сне ЭЭГ такая же, как при бодрствовании, ЭОГ демонстрирует быстрые движения глаз, а ЭМГ почти не регистрируется.

Видимо, при этом интенсивно перерабатывается информация, полученная в предшествующем бодрствовании и хранящаяся в памяти. Согласно гипотезе Жуве, в парадоксальном сне, пока непонятно как, в нейрологическую память передается наследственная, генетическая информация, имеющая отношение к организации целостного поведения. Подтверждением таких психических процессов служит появление в парадоксальном сне эмоционально окрашенных сновидений у человека, а также обнаруженный Жуве с сотрудниками и детально исследованный Э.Моррисоном с коллегами феномен демонстрации сновидений у подопытных кошек. Они выяснили, что в мозге кошек имеется особая область, ответственная за мышечный паралич во время парадоксального сна. Если ее разрушить, подопытные кошки начинают показывать свой сон: убегать от воображаемой собаки,

ловить воображаемую мышь и т.д. Интересно, что “эротические” сны у кошек никогда не наблюдались, даже в брачный сезон.

Хотя в парадоксальном сне некоторые нейроны ретикулярной формации ствола и таламо-кортикальной системы демонстрируют своеобразный рисунок активности, различия между мозговой деятельностью в бодрствовании и парадоксальном сне довольно долго выявить не удавалось. Это было сделано лишь в 80-е годы.

Оказалось, что из всех известных активирующих мозговых систем, которые включаются при пробуждении и действуют во время бодрствования, в парадоксальном сне активны лишь одна-две. Это системы, расположенные в ретикулярной формации ствола и базальных ядрах переднего мозга, использующие в качестве передатчиков ацетилхолин, глутаминовую и аспарагиновую кислоты.

Все же остальные активирующие медиаторы (норадреналин, серотонин и гистамин) в парадоксальном сне не работают. Это молчание моноаминоэргических нейронов ствола мозга определяет различие между бодрствованием и парадоксальным сном, или на психическом уровне - различие между восприятием внешнего мира и сновидений.

Регуляторы сна.

Таким образом, об исполнительных механизмах трех функциональных состояний мозга – бодрствования, обычного сна и парадоксального сна – известно уже довольно много. Практически неизвестным, однако, остается биохимический механизм, управляющий чередованием этих состояний. На эту роль требуются вещества, обладающие более длительным сроком жизни

в организме, чем «классические» нейротрансмиттеры, менее специфичные по отношению к конкретным белкам-рецепторам, способные переноситься током ликвора (спинномозговой жидкости) и распространяться по межклеточной жидкости, оказывая воздействия на обширные области в мозге, иногда довольно удаленные от места выброса.

Такие вещества стали известны сравнительно недавно – это регуляторные пептиды, продукты прицельного расщепления белков, эволюционно древние передатчики, широко распространенные в мозге и организме и играющие важную роль в целом ряде физиологических процессов. Из них в первую очередь обращает на себя внимание так называемый «Дельта-Сон индуцирующий пептид» (ДСИП) – единственное вещество, выделенное из крови кроликов группой швейцарских авторов еще в конце 70-х годов как регулятор сна. В исследованиях введение этого вещества подопытным животным не давало соответствующего эффекта – возможно, в силу быстрого распада его молекул под воздействием ферментов организма.

Однако ученым удалось обнаружить «снотворные» свойства у некоторых производных ДСИП – так называемых «структурных аналогов», которым химическим путем была придана повышенная устойчивость к разрушающим ферментам. Такие вещества представляют определенный интерес для дальнейшего фармакологического изучения, тем более что есть основания предполагать у них и способность усиливать сопротивляемость организма стрессорным воздействиям. Интересно, однако, что некоторые особенности ДСИП вызывают сомнения в его природном происхождении. Этот пептид не входит ни в одно из многочисленных ныне известных пептидных семейств. Не удалось обнаружить ни его рецептора, ни гена, кодирующего белок-

предшественник, из которого выщепляется ДСИП, ни самого этого белка. Возникает предположение: не является ли этот пептид своего рода артефактом, результатом ошибки в установлении аминокислотной последовательности молекулы при его выделении в ничтожных количествах (0,3 мг)

Проверить эту гипотезу не представлялось возможным вплоть до 1998 года, когда с помощью пептидного банка EROP-MOSCOW, созданного доктором биологических наук А.А. Замятниным, сотрудником Института биохимии РАН, удалось случайно обнаружить структурное сходство ДСИП и одного из дерморфинов – природных пептидов, впервые выделенных в начале 80-х годов из кожи (дермы) лягушек и обладающих сильнейшими опиоидными (морфиноподобными) свойствами. Тогда и были разработаны структурные последовательности молекул двух таких пептидов (аналогов и ДСИП, и дерморфина одновременно) – совершенно идентичных, но являющихся оптическими изомерами. Затем эти пептиды были синтезированы в НИИ химии при Санкт-Петербургском университете.

При введении в мозг подопытным кроликам один из этих пептидов оказался абсолютно неактивным, зато другой, обладающий повышенной устойчивостью по отношению к разрушающему действию ферментов мозга, продемонстрировал сильнейший эффект, заключавшийся в значительном увеличении и длительности обычного сна – как за счет уменьшения времени бодрствования, так и за счет сокращения периода сна парадоксального. Характер этого «снотворного» эффекта очень напоминал эффект активных аналогов ДСИП, но в данном случае действие было гораздо более сильным.

Интересно, что даже этот, «устойчивый» к воздействию ферментов пептид разрушается в организме животного очень быстро – его концентрация уменьшается вдвое в течение нескольких минут. А вот эффект от его введения проявляется только через 5 часов и продолжается в течение еще 5 часов. Таким образом очевидно, что это вещество действует на клетки мозга не непосредственно, а запускает длинную цепь пока не известных событий. Конечным звеном этой цепи и является изменение баланса нейротрансмиттеров, приводящее к уменьшению времени бодрствования и увеличению времени обычного сна.

Открытие гипнотических (снотворных) свойств дерморфинов создает перспективы не только нового пути исследования механизмов регуляции сна, но и для создания принципиально новых лекарственных средств снотворного действия. Ведь пептиды этой группы изучены относительно неплохо – для них известны и воспринимающие рецепторы, и белки-предшественники, и гены, их кодирующие. Кроме пептидов, чрезвычайный интерес представляет еще одна система мозга, играющая важнейшую роль в регуляции биоритмов и чередовании сна и бодрствования.

Это эпифиз и выделяемый им гормон мелатонин. Эпифиз (верхний придаток мозга), являющийся «третьим глазом» у холоднокровных позвоночных и птиц, у млекопитающих утратил как способность непосредственно реагировать на свет, так и прямые нервные связи с остальным мозгом, и превратился в железу внутренней секреции. У человека эпифиз особенно активен в раннем возрасте, когда его основной функцией является, по-видимому, торможение гормонов передней доли гипофиза. В более зрелом возрасте на первый план выходит другая особенность эпифиза – его способность синтезировать мелатонин и «выбрасывать» его в строгом соответствии с внешней освещенностью, а именно в темное время

суток. Информация об интенсивности окружающего освещения от сетчатки глаз поступает через зрительный нерв к супрахиазматическим ядрам преоптической области переднего гипоталамуса – «биологическим часам» организма, оттуда в «вегетативный центр» мозга, расположенный в медиальном гипоталамусе, затем через ствол и продолговатый мозг в спинной мозг и, наконец, через симпатические нервы обратно в головной мозг к пинеалоцитам – клеткам эпифиза. Интересно, что супрахиазматические ядра, в свою очередь, весьма богаты рецепторами мелатонина, т.е. обе эти структуры мозга явно взаимодействуют между собой.

Функция эпифиза как железы внутренней секреции, выделяющей мелатонин, была установлена еще в конце 50-х годов XX века, но стала интенсивно изучаться лишь в последнее время – в связи с обширным применением синтетического мелатонина в медицине и соответствующей рекламной шумихой. Предполагается, что функция эта состоит (по крайней мере у человека) в том, чтобы обеспечить «привязку» покоя и сна к темному, а активности и бодрствования – к светлому периоду суток. И хотя исследования на людях и эксперименты на обезьянах и других млекопитающих, активных в дневное время, подтвердили прямое участие мелатонина в регуляции сна, эта гипотеза представляется все же несколько странной.

Ведь синтез и выделение мелатонина происходят в темноте и блокируются на свету не только у дневных животных, но и у тех, которым свойственна ночная или сумеречная активность. Экспериментами ученые провели изучение воздействия малых доз мелатонина (такие дозы обладают мягким снотворным эффектом у людей) на внутрисуточный ритм смены сна и бодрствования у

подопытных кроликов, содержащихся в условиях строгого чередования равных (12-часовых) светлых и темных периодов.

Делая животным инъекцию мелатонина через час после включения света, когда уровень эндогенного («родного») гормона в их крови падает не менее чем в 15 раз по сравнению с ночным уровнем, мы ожидали обнаружить в первую очередь подавление парадоксального сна, поскольку ночью у кроликов мелатонина значительно меньше, чем днем: «много мелатонина – мало парадоксального сна», и наоборот. Однако вместо этого произошло резкое (2-3-кратное) увеличение доли парадоксального сна в течение всего 12-часового «дневного» периода! У кроликов в лаборатории циклы сон (обычный сон, сменяемый сном парадоксальным) – бодрствование сменяют друга на протяжении примерно каждые 20 мин, вне зависимости от времени суток и освещенности. А вот соотношение обычного и парадоксального сна при этом изменяется. За счет чего это происходит, ученым пока не ясно.

Поскольку искусственно введенный в организм мелатонин, так же как и пептиды, быстро разрушается, очевидно, что и в этом случае эффект носит не «фармакологический», а «физиологический» характер. Т.е. действие оказывает не само вводимое вещество, а механизм, который это вещество запускает. Про мелатонин известно, что он может оказывать тормозящее воздействие на определенные нейроны супрахиазматического ядра, оказывающие, в свою очередь, тормозящее влияние на «центр парадоксального сна» в задней части мозга, о котором рассказывалось ранее. Такое «торможение торможения» и может приводить к повышению активности этого центра.

Пока это всего лишь гипотеза, но если она подтвердится, придется пересмотреть и представления о роли мелатонина в регуляции сна у человека. Профессор Владимир Ковальзон говорит, что, если бы у животных была возможность спать целый день, они бы спали.

Многие дневные животные предпочитают спать пару раз днем и всю ночь. Но ночной сон у них дробный, и после каждого цикла они просыпаются. Как правило, такой цикл у животных, как и у людей, состоит из двух фаз — медленного сна и парадоксального. У лошади, например, парадоксальный сон, по-видимому, сильно сдвинут к утру. Всю ночь она спит стоя, а под утро зачастую ложится, кладет голову на круп и видит сны.

Продолжительность цикла у различных животных разная, у некоторых она может составлять всего несколько минут. Общая же продолжительность сна животных может варьировать от двух часов у жирафа до двадцати у мешотчатого прыгуна. Макаки и шимпанзе спят около десяти часов в сутки. Коровы, лошади, кролики спят с открытыми глазами. У копытных часто наблюдается так называемый коллективный сон — пока одни особи спят, другие бодрствуют, охраняя стадо, потом меняются. Не совсем понятно, как спят птицы во время долгих перелетов.

Открытие, как спят дельфины, было сделано в середине семидесятых. Они спят только одним полушарием мозга, в то время как второе бодрствует. Дельфины дышат воздухом на поверхности воды, второе полушарие всегда «на стреме», чтобы не захлебнуться. Тюлень набирает воздух, занывает в воду и там спит. Его цикл сна длится несколько минут и укладывается в дыхательную паузу. А вот морские котики могут спать как на суше, так и в воде. Причем на суше они спят, как наземные млекопитающие, а в воде — как дельфины. Исследования первобытных племен в отдаленных

районах мира показали, что эти люди спят примерно так же, как животные, — днем и ночью с дробными циклами.

Три недели из жизни крыс. Эксперименты на животных показывают, что при полном лишении сна в организме подопытной жертвы нарушаются некоторые жизненно важные функции. Так, американские ученые в течение трех недель не давали крысам уснуть. Наконец температура тела животных стала стремительно падать, и они погибли. Вот только проблема в том, считает швейцарская исследовательница Ирена Тоблер, что «мы не можем сказать, от чего погибли эти зверьки – от нехватки сна либо от постоянного стресса», ведь ученые все время вмешивались в их жизнь, не давая животным спать.

Несмотря на то, что все высшие позвоночные животные спят, а человек проводит во сне не менее трети своей жизни, природа и назначение этого состояния оставались неизвестными на протяжении веков.

Теперь уже стало очевидным, что сон высших млекопитающих, включая человека, представляет собой не просто покой, т. е. отсутствие активности, а особое состояние нервной высшей деятельности, и это состояние не однородно.

В настоящее время хорошо известно, как протекает сон человека. Переход человека от бодрствования ко сну проходит несколько стадий. Эти стадии надежно определяются по ЭЭГ, а также психологическому состоянию человека.

Несмотря на то, что все высшие позвоночные животные спят, а человек проводит во сне не менее трети своей жизни, природа и назначение этого состояния оставались неизвестными на протяжении веков.

Теперь уже стало очевидным, что сон высших млекопитающих, включая человека, представляет собой не просто покой, т. е. отсутствие активности, а особое состояние нервной высшей деятельности, и это состояние не однородно.

В 30-х годах нашего столетия стало известно, что перерезка у кошки мозгового ствола на уровне среднего мозга (препарат спящего мозга) вызывает сон. Этот факт был хорошо известен врачам, и они называли это состояние комой (от греч. coma - сон). Такой сон у кошки сопровождался медленными электрическими колебаниями на ЭЭГ (так называемые сонные веретена). При перерезке мозга кошки на уровне первых шейных сегментов, т. е. отделение спинного мозга от головного, получали препарат бодрствующего мозга, т. е. кошка следила глазами за движущимися перед ней объектами, шевелила вибриссами, а на ЭЭГ регистрировали быстрые колебания с частотой бета-ритма. Совокупность этих данных привела исследователей к заключению, что структуры мозгового ствола осуществляют функцию пробуждения (arousal) головного мозга. Оказалось, что если у дремлющей кошки через специальные электроды, вживленные в область мозгового ствола, производить электрическую стимуляцию ретикулярной формации, то это приводит к мгновенному пробуждению животного и настораживанию.

В настоящее время известно, что сон не является однородным состоянием головного мозга. В 1953 г. американские исследователи Азеринский и Клейтман открыли феномен «быстрого сна». Этот феномен состоял в том, что медленноволновый сон (замедление колебаний ЭЭГ до 2-3 в секунду) периодически прерывался короткими периодами низкоамплитудной ЭЭГ высокой частоты (до 30-40 колебаний в секунду), что сопровождалось быстрыми движениями глазных яблок за закрытыми веками. Отсюда часто

употребляемое название этой стадии - REM-стадия (от англ. rapid eye movement). Таким образом, сейчас принято выделять, по крайней мере две стадии сна - «медленный» сон и «быстрый» сон. В этих терминах отражен характер частоты колебаний ЭЭГ человека в эти периоды.

Согласно данным нейрофизиологических исследований «медленный» сон запускается ядрами шва. Эта цепочка ядер, содержащих серотонинергические нейроны, протянулась по средней линии через весь мозговой ствол от продолговатого до среднего мозга. Как уже указывалось, торможение синтеза серотонина в головном мозге приводит к бессоннице, которую можно прекратить введением умеренных доз 5-гидроокситриптофана (предшественника серотонина). Разрушение ядер шва также приводит к хронической бессоннице.

В настоящее время хорошо известно, как протекает сон человека. Переход человека от бодрствования ко сну проходит несколько стадий. Эти стадии надежно определяются по ЭЭГ, а также психологическому состоянию человека.

Весь ночной сон человека состоит из 4-5 циклов, каждый из которых начинается с периода «медленного» сна и завершается периодом «быстрого» сна. Длительность такого цикла относительно постоянна и у здорового человека составляет 90-100 мин. Структура ночного сна взрослого здорового человека также относительно постоянна: на «медленный» (дельта-сон) приходится 20-30%, на «быстрый» - 15-25%.

Период сна здорового взрослого человека принято делить на несколько стадий. Соотношение фаз сна в онтогенезе человека закономерно меняется.

У новорожденных парадоксальная фаза сна занимает около 50% времени суток. По мере взросления длительность парадоксальной фазы сна снижается и составляет у взрослого человека 20-23%.

При избирательной депривации дельта-сна в восстановительную ночь увеличивается длительность III и IV стадий сна. Если человека полностью лишают сна, то в первую очередь увеличивается длительность дельта-сна, он быстрее наступает, и лишь на вторую ночь происходит компенсаторное увеличение длительности «быстрого» сна.

Можно думать, что человек, прежде всего, нуждается в медленноволновом сне. Установлено, что удлинение IV стадии сна улучшает запоминание вербального материала. При увеличении нагрузки на зрительный анализатор длительность дельта-сна увеличивается. Подобные данные получены и при исследовании «быстрого» сна. Результаты экспериментов по избирательной депривации «быстрого» сна свидетельствуют о высокой потребности человека в нем. Лишение человека «быстрого» сна приводит к значительным нарушениям психики: повышаются раздражительность и эмоциональная расторможенность, появляются галлюцинации, а при углублении этого состояния могут появиться параноидальные (навязчивые) идеи. Поскольку период «быстрого» сна обычно связывают со сновидениями, то приведенные выше результаты в некоторой степени согласуются с психоаналитической концепцией о роли сновидений в регуляции психической жизни. Есть сведения, что чем более интенсивны движения глаз во время «быстрого» сна, тем лучше воспроизводятся сновидения. Этому противоречат некоторые другие данные, например, у слепорожденных движения глаз в «быстром» сне также возможны, но зрительные сновидения отсутствуют.

В последние годы получены данные об изменении структуры сна при обучении или при адаптации к новым условиям. Исследования в этом направлении приводят к заключению, что «быстрый» сон и сновидения необходимы для адаптации к информационно значимой ситуации и для усвоения только такой информации, к восприятию которой индивид не готов.

В настоящее время накоплены многочисленные сведения о психической активности человека во время различных стадий сна. При засыпании изменение психики происходит в следующей последовательности. Вначале наступает утрата волевого контроля за своими мыслями; затем присоединяется неуверенность в окружающей обстановке, элементы дереализации (нарушение контакта с реальностью). Эти изменения психики обычно объединяют под названием «регрессивный тип мышления».

Под этим понимают мышление со следующими характеристиками: наличие единичных изолированных впечатлений или изолированных образов; наличие неполных (отрывочных) сцен; неадекватные, иногда фантастические представления; диссоциация зрительных образов и мыслей (зрительные образы не совпадают с направлением мыслей). Вместе с тем человек не утрачивает полностью контакта с внешним миром. В период засыпания психическая активность весьма многообразна. Часто возникают так называемые гипнагогические галлюцинации. Галлюцинации этого типа похожи на серию слайдов или картин. В отличие от них сновидения скорее похожи на фильмы. Отмечается, что гипнагогические галлюцинации возникают только при исчезновении из ЭЭГ доминирующего ритма бодрствования.

Все исследователи согласны с тем, что психическая активность в стадии «сонных веретен» сходна с «фрагментарным мышлением», воспоминанием мыслей, предшествующих засыпанию.

Мы знаем, что по электрической активности мозга сон можно поделить на две большие фазы: медленноволновую (или просто медленный сон) и быстроволновую (или быстрый сон). Медленная фаза делится ещё на несколько стадий. За ночь медленный сон и быстрый сон несколько раз сменяют друг друга, что можно заметить не только по электрическим ритмам, но и по некоторым внешним признакам. Например, во время быстроволновой фазы можно заметить движения глаз (откуда и другое её название – REM-сон, от «rapid eye movement», т. е. «быстрые движение глаз»). Считается, что именно во время REM-фазы к нам приходят сновидения, хотя сейчас говорят, что их можно видеть и в медленном сне.

Как происходит переключение между одной фазой и второй? Исследователи из Калифорнийского университета в Беркли сообщают, что им удалось найти нейронный переключатель периодов сна, находящийся в продолговатом мозге (отдел головного мозга, граничащий со спинным). Здесь находятся центры автономной регуляции многих физиологических процессов и бессознательных поведенческих реакций. То, что продолговатый мозг участвует в регуляции сна, нейробиологи знали и до этого, однако раньше полагали, что он отвечает только за «сонное» расслабление скелетных мышц. Пытаясь больше узнать о его функциях, Франц Вебер (Franz Weber) и его коллеги использовали методы оптогенетики.

Оптогенетику мы в последнее время упоминаем столь часто, что читатели, наверно, уже давно выучили, что она из себя представляет. Тем не менее, напомним ещё раз: суть её в том, что

нейрон снабжается фоточувствительным мембранным белком, который под действием света открывает в мембране ионные каналы; перераспределение ионов между внутренней и внешней стороной мембраны генерирует нервный импульс. Свет можно «провести» в мозг с помощью оптоволоконного световода, что до гена фоточувствительного белка, то тут на помощь приходят генноинженерные ухищрения. Оптогенетика позволяет избирательно управлять чётко выделенными группами нейронов, что, разумеется, даёт нам массу информации о работе отдельных нервных цепей и целых участков мозга.

На сей раз целью нейробиологов были ГАМК-эргические нейроны продолговатого мозга, то есть те, которые используют для передачи сигнала в межнейронных соединениях нейромедиатор гамма-аминомасляную кислоту. В статье в Nature авторы сообщают, как стимуляция определённых цепочек ГАМК-нейронов действовала на спящих и бодрствующих мышей. Если мышь не спала, повышенная активность клеток заставляла её больше есть, но никакой сонливости она не испытывала. Также было замечено, что в отсутствии всякой стимуляции интенсивность сигналов в тех же нервных цепочках повышалась во время еды и при груминге, то есть когда мышь чистила шерсть и вообще ухаживала за собой.

Если же нейроны стимулировали во время сна, то спустя буквально несколько секунд у животных начинался REM-сон. Подавление активности ГАМК-нейронов уменьшало длительность быстрого сна или же заставляло его вовсе исчезнуть. Не будет большим преувеличением сказать, что эти нейроны играют роль переключателя фаз сна. (Их можно было бы назвать «повелителями сновидений», если бы у нас была абсолютная уверенность, что сны приходят в нас – и к мышам – только во время быстрой фазы.) Фазовые ГАМК-эргические нейроны тянутся из продолговатого

мозга в различные области ствола мозга и гипоталамуса, которые также участвуют в регуляции сна; очевидно, клеткам-переключателям нужно оповещать своих «коллег», также отвечающих за сон, о том, что пора наступать REM-фазе.

Конечно, здесь сразу возникает много вопросов. Например, как происходит в таком случае переход от быстрого сна снова к медленному – с помощью тех же клеток или других? Как они работают сами по себе, без стимуляции, как определяют время, когда пора переключить фазы? Наконец, как всё это работает у человека (у нас такой механизм, очевидно, существует, коль скоро у нас тоже есть чередование фаз сна). Словом, авторам открытия есть над чем работать. Что до медицинского значения работы, то известно, что аномалии в REM-фазе сопровождают целый ряд психоневрологических расстройств, и не исключено, что, воздействуя на фазопереключающие нейронные кластеры, можно будет облегчать симптомы некоторых заболеваний.

Оптогенетическое (с помощью светового импульса в нейроны продолговатого мозга) переключение фаз сна у мыши с медленной (NREM) на быструю (REM). (Иллюстрация Franz Weber / UC Berkeley.)

Американские исследователи установили, что как во сне, так и при анестезии для мозга характерно увеличение объема межклеточного пространства. Благодаря этому ускоряется обмен между спинномозговой и тканевой жидкостями и кровью, необходимый для выведения токсичных метаболитов, накопившихся за время активного функционирования мозга. Таким образом, новое исследование подтверждает гипотезу о том, что сон необходим для поддержания гомеостаза в мозге.

Сон нужен подавляющему большинству животных. Недостаток сна вредит работе мозга и ведет к увеличению времени реакции, а также к ухудшению результатов когнитивных тестов. Так, у подопытных крыс при длительном лишении сна проявляются множественные патологии различной природы: уменьшение амплитуд ЭЭГ, уменьшение веса в целом и уменьшение веса печени и селезенки в частности, увеличение веса надпочечников, патологии кожи, трудности в сохранении равновесия, жидкость в легких и трахее, язва желудка, отек конечностей. В предельном случае при лишении сна мышей и мух смерть наступает спустя несколько дней.

На людях эксперименты по понятным причинам не проводятся, за исключением добровольных экспериментов над собой. Так, Роберт Макдональд продержался без сна 453 часа, установив мировой рекорд. Однако теперь составители книги рекордов Гиннеса отказываются регистрировать новые результаты, так как подобные эксперименты очень опасны для здоровья. Кроме того, некоторые данные о последствиях длительного лишения сна мы имеем благодаря фатальной семейной бессоннице — наследственному заболеванию, при котором пациенты страдают от все более тяжелой бессонницы и умирают спустя несколько месяцев после начала развития болезни.

Одна из популярных гипотез состоит в том, что сон требуется мозгу для того, чтобы восстановить «рабочее состояние» нейронов, истощенных активной работой во время бодрствования. В частности, в ходе работы нейронов накапливаются продукты их метаболизма, которые могут быть токсичными, и от таких веществ нужно избавляться. Утилизация токсичных веществ — функция печени, но, чтобы попасть туда из головного мозга, метаболиты должны пройти долгий путь. Тканевая жидкость мозга, в которую

попадают продукты метаболизма, обменивается со спинномозговой, и с током спинномозговой жидкости токсичные вещества выводятся из мозга и, снова перемещаясь в тканевую жидкость, а затем в кровь, в конце концов, попадают в печень. Таким образом, от скорости обмена тканевой и спинномозговой жидкостей зависит своевременное избавление от токсичных продуктов метаболизма.

Имеются некоторые данные, которые подтверждают, что в состоянии бодрствования концентрация потенциально опасных для мозга веществ выше, чем во сне: так, в состоянии бодрствования концентрация β -амилоидов в тканевой жидкости мозга выше, чем в состоянии сна. Напомним, что β -амилоиды — это белки, накопление которых является непосредственной причиной болезни Альцгеймера. Эти белки образуют амилоидные бляшки — крупные агрегаты, которые вызывают повреждения тканей и, в конечном счете, их отмирание. Интересно, что причиной возникновения упомянутой выше фатальной семейной бессонницы является мутация в одном из белков, из-за которой этот белок тоже становится способен формировать амилоидные бляшки.

Американские ученые решили изучить токи жидкостей в мозге во время сна и во время бодрствования. Для этого они вводили в спинномозговую жидкость мышей специальные вещества, за молекулами которых можно следить, используя метод двухфотонной микроскопии. Оказалось, что после пробуждения поток спинномозговой жидкости в мозге уменьшается на 95% по сравнению с состоянием сна. Введение анестетиков же ускоряло потоки спинномозговой жидкости, из чего можно заключить, что анестетики вводят мозг в состояние, сходное с состоянием естественного сна. Исследователи также установили, что во сне введенные в мозг мыши β -амилоиды выводятся в два раза быстрее, чем в состоянии бодрствования.

Необходимо было выяснить, за счет чего достигается различие в движении потоков спинномозговой жидкости. За движение спинномозговой жидкости частично ответственна пульсация артерий мозга, которая «подгоняет» находящуюся вокруг жидкость, заставляя ее двигаться. Таким образом, можно было предположить, что разница в потоках спинномозговой жидкости во сне и в состоянии бодрствования достигается за счет суточных изменений артериального давления. Однако при физической активности артериальное давление повышается, поэтому, если бы за движение жидкостей в мозге отвечало только артериальное давление, то в состоянии бодрствования поток спинномозговой жидкости был бы больше, чем во сне. На самом же деле наблюдается обратная ситуация.

Ускорение потока спинномозговой жидкости может также быть вызвано тем, что в состоянии сна объем межклеточного вещества в мозге больше, чем в состоянии бодрствования. За счет этого может уменьшаться сопротивление потоку спинномозговой жидкости, чем и объясняется увеличение ее движения в состоянии сна.

Исследование объемов межклеточного вещества в мозге у спящих и бодрствующих мышей подтвердило эту версию — оказалось, что объем межклеточного вещества в мозге спящей мыши в среднем в полтора раза больше, чем бодрствующей. Анестезия так же, как и сон, приводила к увеличению объемов межклеточных пространств.

Оставалось понять, за счет чего увеличивается межклеточное пространство. Известно, что для перехода в состояние бодрствования критически важны сигналы, передаваемые с помощью гормона норадреналина. В периферических тканях, таких как сердце и почки, норадреналин регулирует работу

мембранных белков, отвечающих за клеточный объем.

Исследователи предположили, что за изменение объемов межклеточных пространств в мозге при сне и пробуждении также отвечает норадреналин.

Введение блокаторов норадреналиновых рецепторов в мозг мыши приводило к увеличению потока спинномозговой жидкости, что характерно для сна и анестезии. При этом увеличение потока достигалось за счет увеличения объема межклеточных пространств, что также характерно для сна. Данные электрокортикографии подтвердили, что состояние мозга при этом напоминает состояние природного сна. Таким образом, было установлено, что за изменение объемов межклеточных пространств в мозге отвечает норадреналин.

Глубокий сон, когда сознание «исчезает», и бодрствование, когда оно «возвращается», — два режима функционирования мозга, сопоставляя которые можно приблизиться к решению одной из сверхзадач нейропсихологии — понять процессы, отвечающие за формирование сознания.

Так, связь между сновидениями и фазой быстрого сна (а именно на нее, как выяснилось, приходится наибольшее число снов, которые мы помним), открытая в начале 50-х годов прошлого века в одной из лабораторий Чикагского университета, стала одним из излюбленных объектов изучения нейропсихологов (особенно европейских), так как в ней парадоксально сочетаются характеристики глубокого сна, когда мозг функционирует как «черный ящик» с выключенными каналами входа/выхода, и ЭЭГ-активность, свойственная бодрствующему мозгу.

Между тем фаза быстрого сна не является в полной мере «бессознательной»: в этой фазе человек может не только осознавать

себя, но даже контролировать свое поведение в мире сна. И недавние эксперименты с МРТ-сканированием мозга гипнонавтов, проведенные в Германии и даже позволившие декодировать некоторые элементы сновидений, подтвердили реальность осознанных снов, как бы парадоксально это ни звучало.

Но что происходит с мозгом в фазе медленного сна (ФМС), точнее во второй её стадии, когда сознание отключается, а также в третьей и четвертой (самой глубокой) стадиях этой фазы?

В противоположность локально-функциональному подходу, связывающему с сознанием определенные и/или специфически коммутированные структуры головного мозга, интегративная модель Тонони представляет сознание как перманентный динамический процесс связывания нейронов, мгновенно, в течение долей секунды меняющий нейрофизиологическую локализацию (гипотеза «динамического ядра»).

Гипотеза Тонони согласуется с наблюдениями нейропсихолога Александра Лурия (1902–1977), ученика выдающегося русского психолога Льва Выготского (1896–1934), чьи работы сильно повлияли на развитие западной нейропсихологии, и объясняет, например, почему при сильных травматических поражениях мозга может сохраняться память и высшие психические функции. В этом смысле сознание можно сравнить с голограммой, которая не исчезает, даже если отрезать куски от фотопленки, на которой запечатлен кодирующий трехмерное изображение двумерный интерференционный рисунок — паттерн.

Из-за этого сходства интегративную гипотезу сознания иногда еще называют голографической.

В сканировании мозга методы ЭЭГ и фМРТ имеют каждый свои недостатки и преимущества.

ЭЭГ позволяет отслеживать электрическую активность мозга с миллисекундным разрешением, но плохо справляется с локализацией этой активности. Функциональная МРТ, наоборот, с ювелирной точностью локализует идущие в тканях процессы, но делает это слишком медленно, чтобы представить их в динамике. Комбинируя оба метода с помощью специальной математической модели, авторам статьи удалось проследить, как в течение медленной фазы сна реконфигурируются связи в нейросети мозга — конечно, не на уровне отдельных нейронов (современная технология делать это пока не позволяет), а на уровне групп нейронов (кластеров), — и сравнить данные с картиной, полученной тем же методом в период бодрствования.

В противоположность локально-функциональному подходу, связывающему с сознанием определенные и/или специфически коммутированные структуры головного мозга, интегративная модель Тонони представляет сознание как перманентный динамический процесс связывания нейронов, мгновенно, в течение долей секунды меняющий нейрофизиологическую локализацию (гипотеза «динамического ядра»).

Гипотеза Тонони согласуется с наблюдениями нейропсихолога Александра Лурия (1902–1977), ученика выдающегося русского психолога Льва Выготского (1896–1934), чьи работы сильно повлияли на развитие западной нейропсихологии, и объясняет, например, почему при сильных травматических поражениях мозга может сохраняться память и высшие психические функции. В этом смысле сознание можно сравнить с голограммой, которая не исчезает, даже если отрезать куски от фото пленки, на которой

запечатлен кодирующий трехмерное изображение двумерный интерференционный рисунок — паттерн.

Из-за этого сходства интегративную гипотезу сознания иногда еще называют голографической.

В сканировании мозга методы ЭЭГ и фМРТ имеют каждый свои недостатки и преимущества.

ЭЭГ позволяет отслеживать электрическую активность мозга с миллисекундным разрешением, но плохо справляется с локализацией этой активности. Функциональная МРТ, наоборот, с ювелирной точностью локализует идущие в тканях процессы, но делает это слишком медленно, чтобы представить их в динамике. Комбинируя оба метода с помощью специальной математической модели, авторам статьи удалось проследить, как в течение медленной фазы сна реконфигурируются связи в нейросети мозга — конечно, не на уровне отдельных нейронов (современная технология делать это пока не позволяет), а на уровне групп нейронов (кластеров), — и сравнить данные с картиной, полученной тем же методом в период бодрствования.

Выяснилось, например, что во время фазы медленного сна обмен информацией между нейронами существенно возрастает, а не падает. В то же время маршрутизация обмена выглядит иначе в сравнении с периодом, когда человек не спит: во время ФМС обмен сигналами растет между небольшими кластерами нейронов, сгруппированными в каком-нибудь одном участке мозга, в то время как коммуникация с кластерами, расположенными в других участках, падает. Иначе говоря, во время ФМС крупные иерархически организованные нейросети с длинными связями между узлами, связывающими различные участки мозга,

разбиваются на более мелкие и независимые модули, сгруппированные по «территориальному» признаку.

Такая модульная топология с преобладанием коротких связей делает интеграцию данных затруднительной, что подтверждает интегративную гипотезу сознания, которое во время ФМС «выключается». В частности, она объясняет, почему сны в длинной фазе запоминаются намного хуже, чем в фазе быстрого сна, когда сознание «включено» (точнее даже говорить «собрано»), а также феномен лунатизма — еще одного специфичного проявления длинной фазы (придя в сознание, лунатики не помнят, что во сне они совершали квазиосмысленные действия).

Дезинтеграция нейросети при переходе ко сну представляет собой серию фазовых переходов между разными конфигурациями нейросвязей, сопровождаемых эволюцией волнового ландшафта мозга с постепенным вытеснением быстрых ритмов более медленными. Эти переходы соответствуют четырем стадиям ФМС — от стадии с преобладанием альфа- и тета-ритмов, к четвертой, самой глубокой стадии медленного сна с преобладанием высокоамплитудных волн с частотой 2 Гц (дельта-волны).

Парадоксально, но если понимать под активностью мозга объем информации, циркулирующей между его субъединицами, то в самой медленной дельта-стадии мозг продолжает оставаться активным, и даже, как показали расчеты, более информационно активным, чем во время бодрствования, за счет реконфигурации нейросети — увеличения числа коротких связей между более мелкими узлами. Во время ФМС продолжается обмен данными в этих локальных «минисетях» мозга, так что совокупный объем обрабатываемой информации не снижается при более низком уровне активности (дельта-ритм).

В свою очередь, другое фазовое состояние мозга — «суперсеть» — соответствует другой топологии нейросети и другой ритмической картине с преобладанием высокочастотных волн, когда мозг начинает обрабатывать сигналы, поступающие извне.

Схематично результаты экспериментов можно представить так: 1) дезинтеграция нейросети — компенсаторное увеличение числа коротких связей между более мелкими группами нейронов — низкая частота колебаний — «сознания» нет; 2) интеграция нейросети — установление длинных связей между более крупными нейрокластерами — увеличение частоты колебаний — «сознание» есть.

Сопоставляя сон и бодрствование, мы продолжаем разделять стадии функционирования мозга на «сознательные» и «бессознательные», но похоже, такие определения условны: мозг никогда не перестает обрабатывать информацию, только происходит это по различным топологическим сценариям связывания нейронов. Похоже, что «сознание», какой бы разный смысл мы ни вкладывали в данное понятие, — это хоть и важный герой, но регулярно и надолго исчезающий со сцены, как бы подчеркивая, что смысл представления (эволюции и функционирования мозга) заключается не только в нем.

Старты сна.

Большинство людей испытывали обычный «моторный» старт сна: неожиданное, часто сильное, подергивание всего тела перед тем, как заснуть. Такое явление носит название гипногогический миоклонус.

Очень важное значение в процессах засыпания играет ретикулярная формация ствола мозга. Она оказывает активизирующее воздействие на кору головного мозга, контролируя таким образом состояние бодрствования и деятельность спинного мозга. Кроме того ретикулярная формация способна изменять активность γ -мотонейронов, в результате чего их аксоны (γ -эфференты) вызывают сокращение мышечных веретён, и, как следствие, усиление афферентной импульсации от мышечных рецепторов. Эти импульсы, поступая в спинной мозг, вызывают возбуждение α -мотонейронов, что и является причиной тонуса мышц.

Мотонейроны имеют механизмы, которые стабилизируют их разряд именно на такой частоте и предотвращают возникновение импульсации слишком высокой частоты, которая могла бы привести к нарушению мышечной деятельности (в частности вздрагиваниям). Эти механизмы осуществляются за счёт тормозного влияния клеток Реншоу на мотонейроны спинного мозга. В качестве нейромедиатора клетки Реншоу используют глицин — тормозной медиатор, действующий на альфа-мотонейроны.

Активность клеток Реншоу поддерживается корой головного мозга с помощью нейромедиатора глутамата.

В условиях засыпания постепенно уменьшается активирующее влияние ретикулярной формации на кору головного мозга и как следствие уменьшается тормозное влияние коры на клетки Реншоу спинного мозга.

В сложившихся условиях афферентация от мышечных веретён ведёт к более сильному ответу альфа-мотонейронов спинного мозга, что приводит к непроизвольным мышечным сокращениям.

Физиология быстрого сна.

Во время фазы быстрого сна, мы чаще всего и испытываем внетелесный опыт:

В некоторых отношениях, в том числе по характеру электроэнцефалограммы, фаза БДГ-сна, больше напоминает состояние бодрствования, чем состояние сна. Ряд других показателей физиологической активности во время сна с БДГ тоже сходен с аналогичными показателями, характерными для бодрствования: учащение и нерегулярность ритма сердца и дыхания, подъем кровяного давления, эрекция пениса. Во время стадии БДГ кровоснабжение мозга усиливается. По сравнению, с другими фазами сна. Очень активны зрительные зоны мозга, мозжечковая миндалина, генерирующая эмоции, гиппокамп, отвечающий за кратковременную память. Есть исследования, согласно которым, во время быстрого сна информация переписывается из кратковременной памяти гиппокампа в медиальную кору, отвечающую за долговременную память. Глаза совершают быстрые движения туда и обратно, как будто спящий за чем-то следит.

В то же время БДГ-сон — это очень глубокий сон, при котором большая часть крупных мышц тела практически парализована. И все-таки именно во время этой фазы человек видит во сне яркие картины. Когда исследователи будили людей в середине этой фазы, почти все испытуемые говорили, что видели сны, и могли подробно передать их содержание. При пробуждении во время других фаз сна люди сообщали о сновидениях лишь в 20% случаев. Ученые связывают формирование сновидений с выработкой серотонина в головном мозге, поддерживающего развитие медленного сна: если

количество его избыточно, и он не успевает вывестись из мозга до наступления фазы БДГ, то сновидения не формируются, если же его мало, то сновидения нам гарантированы. Первый период сна с БДГ длится около 10 минут, но в течение ночи продолжительность БДГ-фаз увеличивается, и они прерываются только наступлением 2-й фазы. Иными словами, спустя несколько часов сон становится менее глубоким. Взрослый человек, спящий ночью по 7,5 часа, обычно тратит на БДГ-сон от 1,5 до 2 часов.

Исследования на кошках показали, что чередование «быстрого» сна с другими фазами определяется взаимодействиями между голубым пятном и специфической частью ретикулярной формации. Во время сна с БДГ нервная активность в ретикулярной формации усиливается, а в голубом пятне падает. Во время других фаз сна наблюдается обратное соотношение. Возможно, что между этими двумя областями мозга действует механизм обратной связи. Если нервные связи, действующие внутри ретикулярной формации, и связи, направленные от нее к голубому пятну, — возбуждающие, то повышение импульсной активности в конце концов должно активировать нейроны голубого пятна. Так могла бы начинаться фаза БДГ. И если при этом связи, действующие внутри голубого пятна, и связи, идущие от него к ретикулярной формации, — тормозные, то в конечном итоге будет заторможена и активность ретикулярной формации, и тогда фаза БДГ закончится. Сон с БДГ, по-видимому, существует у всех млекопитающих.

Вы, наверное, видели, как во время сна у кошки или собаки движутся глаза и одновременно подергиваются усы и лапы. У рептилий мы не находим «быстрой» фазы, но у птиц изредка наблюдаются очень непродолжительные эпизоды, напоминающие сон с БДГ. Эти отличия, возможно, означают, что «быстрый» сон характерен для более высокоразвитого мозга — чем сложнее мозг,

тем большее место занимает БДГ-фаза. Однако среди млекопитающих как будто не существует никаких закономерностей, определяющих продолжительность сна с БДГ. У опоссума, например, он длиннее, чем у человека. У новорожденных детей на «быстрый» сон обычно приходится 50% всего времени сна, а у детей, родившихся раньше срока, — около 75%. Выяснить назначение этой парадоксальной фазы сна, когда мозг находится в возбужденном, активном состоянии, а тело парализовано, очень трудно. По мнению Фрэнсиса Крика и Грэма Митчисона, сон с БДГ — это, может быть, время, когда мозг «разучивается», забывает то, что он знал. Многие ученые полагают, что научение и память появляются тогда, когда определенные группы мозговых нейронов укрепляют свои взаимные связи и начинают функционировать как «клеточные ансамбли».

Научение всегда связано с реорганизацией прошлого опыта, и деятельность мозга во время «быстрой» фазы могла бы заключаться в том, что в этот период в чересчур перегруженных клеточных ансамблях ослабевают или вообще уничтожаются некоторые связи. Восприятие полностью выключено, никакие внешние раздражители не тревожат кору мозга. Стимуляция отдельных областей коры со стороны ствола мозга носит, видимо, случайный характер, резко отличный от воздействия зрительных или слуховых сигналов, и, возможно, способствует ослаблению ненужных связей. Этой же активностью мозга обусловлены и наши сновидения. Такого рода теория позволила бы объяснить и большую продолжительность БДГ-сна у младенцев. С точки зрения физиологии осознанные сны происходят во время так называемой фазы "быстрого" сна, или БДГ-фазы (БДГ - быстрое движение глаз).

Как установлено, сон не является однородным состоянием. Его можно разделить на серии, каждая из которых состоит из

нескольких фаз, или стадий (1, 2, 3, 4 и БДГ-фаза). Эти стадии отличаются друг от друга определенными физиологическими признаками. Первые четыре из них обычно объединяются вместе под названием "глубокого сна", при этом 3-я и 4-я стадия также называются. Хотя это и является весьма упрощенной моделью происходящих в мозге во время сна процессов, исследованиями установлено, что наиболее яркие сновидения имеют место именно во время БДГ-фазы сна. Эта стадия характеризуется высокой активностью мозга, генерацией низкоамплитудных волн различных частот, подавлением тонуса скелетных мышц, сериями быстрых перемещений глазных яблок и мелкими случайными подергиваниями мышц. Стадии сна в течение ночи циклически следуют одна за другой. Первая БДГ-фаза сна обычно начинается после периода дельта-сна, примерно через 90 минут после того, как человек засыпает. Длительность БДГ-фазы составляет от 5 до 20 минут. В дальнейшем эта фаза повторяется приблизительно каждые 90 минут в течение всей ночи, при этом постепенно промежуток между окончанием одного периода "быстрого" сна и началом другого сокращается, а длительность самих периодов возрастает, доходя иногда до часа. Таким образом, большая часть БДГ-сна проходит во второй половине ночи.

Деактивация нейронов гиппокампа во время фазы быстрых движений глаз (БДГ) приводит к стиранию долговременной пространственной памяти. К такому выводу пришли специалисты Университета Макгилла в Монреале.

В основу исследования легли многолетние дискуссии научного сообщества о влиянии БДГ-сна, или парадоксального сна, на процессы запоминания. Несмотря на сотни проведенных работ, вопрос оставался открытым: традиционные техники эксперимента не позволяли успешно изолировать нейроны во время сна для

проверки гипотезы. Представители Университета Макгилла использовали для этих целей оптогенетику — методику, разработанную в 2005 году.

Ученые помещали лабораторных мышей в среду с двумя объектами одинаковых объема и формы. Впоследствии к ним добавлялся новый предмет, закономерно вызывавший у грызунов исследовательское поведение. В период БДГ-сна отдельные нейроны, регулирующие активность гиппокампа — структуры мозга, ответственной за консолидацию воспоминаний, — подавлялись с помощью световых импульсов. На следующий день животные из экспериментальной группы оказались не способны узнать последний добавленный предмет.

При этом «выключение» клеток на фоне других стадий сна к таким результатам не приводило. «Ингибирование нейронов с аналогичной функцией вне БДГ-фазы никак не отразилось на памяти. Это подтверждает идею о том, что нейронная активность, в частности в период парадоксального сна, необходима для запоминания», — сообщил ведущий автор исследования Ричард Бойс.

О «решающем значении» БДГ-фазы заявил и соавтор работы Сильвен Уильямс. Открытие, по его словам, проливает свет и на проблему интегрирования различных типов воспоминаний — эмоциональных и пространственных. Ключевым условием этого механизма также может являться парадоксальный сон.

Каким образом было установлено, что осознанные сны происходят во время БДГ-фазы? Лаберж доказал это с помощью экспериментов, в ходе которых находящийся в состоянии осознанного сна человек преднамеренно двигал глазами. Во время сна большая часть мускулов человека парализована, чтобы мы не смогли реально

совершать те движения, которые делаем в сновидениях. Однако глаза в этом состоянии свободно двигаются, и если вы произвольным образом перемещаете "глаза" своего тела из сновидения, физические глаза тоже перемещаются. Люди, которые работали с Лабержем, засыпали в лаборатории с подключенными к ним стандартными приборами для фиксирования показателей сна (мозговых волн, тонуса мышц и движений глаз). Как только они осознавали, что спят, начинали двигать глазами влево-вправо с весьма большой амплитудой. Таким образом в записи, регистрирующей движения глаз, появлялась отметка, которую нельзя было спутать ни с чем другим. Анализы записей показали, что в каждом случае эти движения глаз, отмечающие время осознания человеком факта своего сна, появлялись во время БДГ-фазы сна.

Кроме того, Лаберж проделал с помощью метода сигнализирования движениями глаз ряд экспериментов, в ходе которых была установлена интересная взаимосвязь между совершаемыми во сне действиями и физиологическими реакциями организма. Научиться видеть осознанные сны может практически каждый. Исследование индивидуальных различий людей не выявило таких аспектов личности человека или его познавательной способности, с помощью которых можно предсказать, как часто он сможет видеть такие сны. Единственный фактор, имеющий значение, - это способность запоминать сны.

Сонный паралич.

Сонный паралич (сонный ступор) — состояние, когда паралич мышц наступает до засыпания или после пробуждения. Это состояние обратное сомнамбулизму, когда паралич мышц не наступает во сне. Паралич всего тела обычно сопровождается чувством ужаса, однако, при частых сонных параличах некоторые люди привыкают к этому состоянию и переносят вполне спокойно. Позвать на помощь или вообще что-то сказать невозможно.

Физиологически, состояние близко к естественному параличу, который наступает во время фазы быстрого сна. Паралич фазы быстрого сна препятствует совершению человеком действий во время сна. В свою очередь во время сонного ступора, мозг просыпается от фазы быстрого сна, но паралич тела сохраняется на протяжении некоторого времени.

Сонный паралич обычно продолжается от нескольких секунд до 2 минут. Он неприятен, но, по современным представлениям, безвреден. Страх впасть в летаргический сон, умереть или сойти с ума, который часто испытывают спящие, безоснователен.

Иногда это состояние сопровождается кататоническими, или, скорее, диссоциативными проявлениями, которые выражаются в полном или частичном (ощущение того, что пошевелить пальцем можно, но это ощущение длится бесконечно долго) осознании схемы тела и моторики. Кроме того, иногда возникают так называемые «мухи», то есть явление, когда ощущение звукового колебания (вероятно, иллюзия или галлюцинация) в ушах вдруг резко проявляется в виде усиления акустического спектра и громкости, плавно переходя в «белый шум» с преобладанием своеобразного «писка», который может услышать любой человек в состоянии бодрствования в тишине, однако, в менее выраженной форме.

Сонный паралич испытывает хотя бы раз в жизни 20-40 % населения. Наиболее часто первый эпизод сонного паралича

испытывается в 10-20 лет (но может наступить в любом возрасте). Частота, как правило, до нескольких раз в год, изредка — чаще. Наиболее распространённые симптомы, кроме паралича всего тела — чувство ужаса, ощущение давления (особенно на грудь) или затруднённое дыхание, ощущение присутствия постороннего существа, ощущение движения тела (человеку может казаться, что он переворачивается с одного бока на другой, хотя на самом деле лежит на месте), некоторые люди при этом как будто силятся проснуться. Типичные слуховые ощущения — голоса, шаги или пульсирующие звуки, зрительные — люди или призраки в комнате. Примерно в половине случаев больной не может открыть глаза. Сонный паралич часто происходит во время сна на спине (в несколько раз чаще, чем в других позах). Низка вероятность сонного паралича во время сна на боку, особенно на правом боку. Может происходить при нарушениях режима сна (особенно, если такие нарушения бывают редко). Сонный паралич коррелирует с нарколепсией, катаплексией и сомнамбулизмом.

Сонный паралич может происходить только при естественном пробуждении. При пробуждении, происходящем под влиянием внешних факторов (яркий свет в глаза, звук будильника), сонного паралича не бывает, если пробуждение происходит резко.

Способы борьбы с сонным параличом индивидуальны. Общие способы, прежде всего включают в себя регулярный полноценный режим сна. Из приступа сонного паралича многие выбирают, двигая глазами, языком или большим пальцем правой руки (левой для левшей). Другим, наоборот, помогает полное расслабление мышц и спокойствие: при этом смягчаются негативные эмоциональные ощущения и происходит мягкий выход из состояния паралича. Также некоторые начинают активно развивать мозговую деятельность — например, начинают считать или обдумывать что-либо. Ещё можно попытаться издать звук из носоглотки (мычание), поскольку рот открыть невозможно. С возрастом приступы сонного паралича часто проходят.

Группы риска:

1. Люди с нестандартной, внушаемой, или же слабой психикой.
2. Люди, сознание которых чаще пребывает «внутри себя» (интроверты).
3. Люди с сильным типом нервной системы, в состоянии чрезмерной усталости.

Его еще называют «Синдром старой ведьмы»

В народе это явление известно под названием «Синдром старой ведьмы» — ночной феномен удушья, паралича. В какой-то миг жертва вдруг чувствует, что сверху на неё наваливается что-то очень тяжёлое и не даёт ей дышать, будто душит. Медицина считает что это явление связано с параличом сна.

Это такое состояние, при котором лежащий обычно на спине человек находится на стадии засыпания или же в так называемом просоночном состоянии. В этот момент он вдруг осознаёт, что не может ни двинуться, ни говорить, ни кричать. Подобное состояние может длиться несколько секунд, очень редко дольше. Очнувшись, люди затем часто сообщают об ощущении присутствия чего-то злобного, опасного, страшного. Чувство сильного страха и паники в таких случаях — весьма распространённое явление.

В русской народной традиции это явление ассоциируется с домовым, который согласно поверьям вскакивает человеку на грудь с целью предупредить либо о добре, либо о хуе.

Мало кто хоть раз в своей жизни не просыпался в холодном поту от ночного кошмара. Ощущение реальности происходящего, стесненное дыхание, острое чувство страха при пробуждении усугубляются тем, что человек не может издать ни звука. Он не способен даже пошевелиться, все его мускулы словно скованы параличом.

Доктор Штефан Маттизен из Школы геофизических исследований Эдинбургского университета написал об этом эффекте целую книгу. Он долгие годы искал рациональное объяснение "сонному параличу", который играет столь важную роль в ночных кошмарах.

Ученый коллекционировал рассказы тех, кто пережил яркий опыт такого "паралича". Встречались ему и те, кому это состояние доставляло удовольствие, поскольку не сопровождалось страшными видениями, но большинство "парализованных" испытывали ужас.

Эти кошмары возникают на грани сна и пробуждения, когда человек уже видит все, что его окружает, но не может адекватно воспринимать эту картину. Поэтому брошенная на пол гора одежды может показаться ему трупом, а потолочный вентилятор - адской машиной с лезвиями вместо крыльев.

Как выяснил Маттизен, у многих сюжеты ночных кошмаров похожи. Большинство "парализованных" видят демонов с горящими красными глазами, смеющихся или шепчущих всякие гадости. Некоторым чудится, будто в углу их комнаты на веревке болтается тело повешенного.

Еще один распространенный сюжет: девочка, лицо которой скрыто длинными распущенными волосами, движется от стены по направлению к кровати, протягивая руки и намереваясь задушить спящего.

У специалистов есть свое объяснение этому феномену. Нормальный сон включает в себя четыре фазы, при смене которых постепенно замедляются физиологические процессы, утихает мозговая деятельность, пульс и дыхание становятся реже.

После этого следует фаза самого глубокого сна - быстрого: его называют так потому, что в это время глазные яблоки спящего активно двигаются под веками. Полные циклы занимают от 90 до 100 минут каждый и в течение всей ночи сменяют друг друга. Во время БДГ-сна, все скелетные мышцы практически полностью парализуются, кроме тех, что ответственны за движение глаз и дыхание. БДГ-сон является физиологическим состоянием, при котором в совместную работу вовлекаются несколько различных специфических систем мозга. Например, мышечный паралич, блокировка сенсорного восприятия и активация коры мозга производятся независимыми нейронными системами. Когда эти три

системы работают вместе, ваш мозг находится в состоянии БДГ-сна, и вы, вероятно, видите сны.

Иногда эти системы включаются или выключаются неодновременно. Например, вы частично можете пробудиться из БДГ-сна раньше, чем отключится парализующая система. Тогда ваше тело останется парализованным, даже если в других отношениях вы проснулись. Сонный паралич, как называется это состояние, может возникнуть как при засыпании (редко), так и при пробуждении (чаще). Если не знать, с чем это связано, то первый опыт сонного паралича может напугать. Обычно люди предпринимают упорные, но бесплодные попытки пошевелиться или полностью проснуться. В действительности, такая паническая реакция дает совершенно противоположный результат: она стимулирует лимбические (эмоциональные) отделы мозга и тем самым продлевает БДГ-состояние.

Факты же показывают, что сонный паралич не опасен. Иногда, когда это случается, вы чувствуете как бы удушье или чье-то злое присутствие. Но это не что иное, как интерпретация вашим полусонным мозгом этого непривычного состояния: должно быть, случилось что-то ужасное! Помните, что если вы почувствовали сонный паралич, первым делом надо расслабиться. Скажите себе, что такое состояние, как сейчас, у вас бывает по нескольку часов каждую ночь во время БДГ-сна. Оно не принесет вам никакого вреда и пройдет через несколько минут. Сонный паралич не только не страшен, это состояние, которого надо уметь добиваться. Испытывать его - значит находиться на пороге БДГ-сна. Отсюда один шаг до сна и один шаг до бодрствования. Просто шагните вперед и вы в мире осознанных сновидений

Этот "сонный паралич" действует еще некоторое время после внезапного пробуждения от быстрого сна, поэтому человеку, уже начинающему осознавать окружающую реальность, может

показаться, что он недвижим. Специфическое смещение сна и яви приводит к возникновению причудливых и порой ужасающих галлюцинаций.

Примечательно, что "сонный паралич" - довольно распространенное явление. Примерно 40 процентов людей испытали его на себе хотя бы раз в жизни, не говоря уже о страдающих нарколепсией - нервным заболеванием, при котором приступы внезапной сонливости сопровождаются утратой мышечного тонуса и галлюцинациями.

К счастью, большинство людей переживают подобный опыт один-два раза, не более, причем, как правило, в "классической" форме: их мозг при пробуждении отказывается идентифицировать облик привычных предметов и принимает их за всякие жуткие вещи. В основном, люди относятся к такому психическому опыту адекватно, считая его обычным ночным кошмаром. Но есть и такие, кого "сонный паралич" повергает в ужас, заставляя бегать по психиатрам и искать в себе признаки болезни.

Ученые особо отмечают, что острое чувство страха, возникающее в таких случаях, не имеет ничего общего с ранее пережитым опытом. Оно является следствием сверхактивности мозжечковой миндалины - участка головного мозга, ответственного за страх.

В средневековой Европе случаи "сонного паралича" интерпретировались как свидетельство одержимости человека или последствие ночного визита, который нанесла ему ведьма. До сих пор в некоторых культурах остались предания о канашибари - ночном демоне, который охотится на людей во сне, погружая их в паралич. Жители острова Санта-Лючия считают, что души младенцев, умерших некрещеными, ползают по телу спящих и душат их. Доктор Штефан Маттизен считает, что исследования "сонного паралича" дают уникальную возможность изучить взаимодействие между физиологией и культурой, поскольку этот феноменальный эффект сочетает в себе аспекты и из той, и из другой области.

Человеческая культура знает множество мифов и легенд, связанных с миром снов. И это не удивительно, ведь до изобретения электричества, с наступлением ночи активизировалась темная сторона жизни – повышалась преступность на улицах, учащались грабежи и нападения, а также происходили убийства и загадочные явления, не поддающиеся логическому объяснению и считавшиеся проделками потусторонних сил. В сознании людей ночь ассоциировалась с разгулом нечистой силы, когда оживал мир неведомого, почти всегда пугающего и жуткого.

Лишним подтверждением тому служили случаи ночных кошмаров или, например, сомнамбулизма. Существует один интересный феномен, который в фольклоре англофонных стран носит название «синдром старой ведьмы» (Old Hag Syndrome или Old Hag Attack), а по-научному – сонный паралич.

Суть его в том, что старая ведьма садится на грудь спящего человека и насылает на него кошмары и если человек просыпается, то он оказывается полностью парализованным, не способным пошевелить и пальцем. Более того, ведьма давит на грудь несчастного, пытаясь его задушить.

Иногда жертва видит ведьму или другое злобное существо, а иногда лишь ощущает присутствие кого-то постороннего в комнате. В любом случае его охватывает неопиcуемый ужас от происходящего, ведь это не сон, все происходит на самом деле и, осознавая это, жертва мысленно готовится к худшему – к смерти. Считается, что если ведьме не помешать или если все продолжается достаточно долго, ведьма может убить человека.

Истории с похожим сюжетом, как обнаружил профессор Дэвид Хафффорд (David Hufford) из Пенсильванского университета, США, существуют по всему миру независимо от географии, уровня развития цивилизации, этнической принадлежности, культуры или религии. В Японии это Kanashibari, в Финляндии – Unihalvaus, в Латвии – Lietuevens, в Венгрии – Idérenyomàs, в Пакистане – Shaitan, в Иране – Bakhtak, в Бангладеше – Boba, в Таиланде – Phi Am, в Монголии – Khar darakh, в Лаосе – Dab Tsog, в Германии – Mare, в

Турции – Karabasan, в Китае – Gui ya shen, а на Гавайях – Hauka’i po. Независимо от имени ночного гостя, все истории связывает одно – наличие паралитических атак или, как тогда говорили, нападение ночного демона, то есть состояния полной парализации тела. И если в древности, люди, проснувшиеся посреди ночи полностью парализованными, видели ведьм или демонов, то в современном мире жертвы паралитических атак видят ночных воров, убийц или инопланетян.

Люди, заявляющие, что были похищены инопланетянами, описывают все те же симптомы, что и при сонном параличе. С научной точки зрения сонный паралич – это парасомния, связанная с нарушением функционирования быстрого сна, во время которого происходит внезапное пробуждение. Проснувшись и полностью придя в сознание, человек обнаруживает себя полностью парализованным, не в состоянии пошевелиться. Причем парализованными оказываются все мышцы, за исключением дыхательных (ответственных за непроизвольное дыхание), сердечных и глазных мышц.

Состояние паралича сопровождается пугающими гиперреалистичными галлюцинациями: слуховыми, визуальными и соматическими, а также чувством удушья. Возникает чувство опасности и страха, а также стойкий эффект присутствия в комнате какого-то зловещего существа. Можно слышать шаги, посторонние звуки, видеть тени, людей, призраков или зловещих существ, от которых исходит угроза. Нечто может приблизиться, заговорить или дотронуться до жертвы. Можно и не видеть никого, но возникает ощущение, что кто-то стягивает одеяло или ползет поверх одеяла со стороны ног к груди. Страх лишь усиливается от беспомощности, от осознания того, что грозит опасность, а крикнуть или позвать на помощь не получается.

Страх может быть такой сильный, что выступает холодный пот, возникает паника. Причем для жертвы паралитических атак все происходящее видится чрезвычайно реалистично, так, что после полного пробуждения и возвращения способности к движению,

человек уверен в том, что это был не сон. Согласно исследованиям, эпизоды паралитических атак длятся от нескольких секунд до нескольких минут, однако из-за паники, возникшей в сознании парализованного человека, а также из-за неадекватного восприятия реальности, жертвам сонного паралича кажется, что это длится гораздо дольше.

Паралитические атаки чаще всего, но не всегда, возникают либо в начале ночи, при засыпании (predormital sleep paralysis) или в конце ночи, перед пробуждением (postdormital sleep paralysis), при условии, что пробуждение естественное, а не по будильнику. В последнем случае сонный паралич не возникает.

Разные исследования показывают, что около 30% от общей популяции хоть раз в жизни испытывали паралитические атаки, причем 3-6% людей испытывают их постоянно. Сонный паралич может возникнуть в любом возрасте, но чаще всего в молодом возрасте, до 30-35 лет (рис.1).

Сонный паралич может проявляться самостоятельно у практически здоровых людей (подавляющее большинство случаев), тогда он классифицируется как изолированный сонный паралич (isolated sleep paralysis, ISP) или как один из симптомов других заболеваний – нарколепсии, панических расстройств, посттравматического стрессового расстройства.

К риск-факторам возникновения изолированного сонного паралича относятся нерегулярный сон или плохое качество сна, предшествующий недосып, прием алкоголя или переедание перед сном, стрессовые жизненные ситуации, сменный график работы, jet lag синдром, повышенная тревожность и др. Больше всего сонному параличу подвержены студенты, беженцы, афроамериканцы, психические больные. Возникновение сонного паралича зависит от позы спящего: чаще всего паралитические атаки возникают при сне на спине, реже – при сне на левом боку и почти никогда – при сне на правом боку.

Это загадочное явление еще плохо изучено, хотя за последние 10 лет было получено множество данных, помогающих понять и раскрыть

механизмы возникновения сонного паралича. Обычно вслед за фазой быстрого сна наступает короткий период пробуждения, прежде чем снова погрузиться в медленный сон. Однако иногда пробуждение может произойти несколько раньше окончания фазы быстрого сна или же, наоборот сразу после ее начала.

Внезапно проснувшись во время быстрого сна, человек обнаруживает себя парализованным, поскольку мышечная атония (паралич мышц) является неотъемлемой частью этой фазы сна. Этот механизм придуман природой для того, чтобы человек не мог проигрывать свои сновидения, то есть повторять движения согласно тому сюжету, который в данный момент снится.

Но ведь мышечный паралич не самое страшное, что случается при паралитических атаках. Их жертвы заявляют о присутствии потусторонних сил рядом с ними и это пугает больше всего. В 1999 г. канадские исследователи из Университета Ватерлоо установили, что всего существует 3 типа галлюцинаций при сонных параличах: «Вторгшийся» (Intruder): эффект присутствия, страх, галлюцинации. Предположительно возникает из гипербодрствующего состояния, инициируемого средним мозгом. Ключевую роль играет амигдала, чья активность во время быстрого сна очень высока;

«Инкуб» (Incubus): чувство давления на грудь, невозможность контролировать дыхание, чувство удушья, боль. Причина – эффект гиперполяризации мотонейронов, ответственных за произвольное дыхание (непроизвольное дыхание остается не затронутым). Иными словами все дыхательные мышцы, ответственные за произвольное дыхание парализованы так же как и мышцы тела, что затрудняет сознательную регуляцию дыхания. Кроме того, расслабленными будут и мышцы гортани, которые могут сужать просвет гортани, вплоть до ее перекрытия (механизм такой же как при апноэ – ночных остановках дыхания), поэтому данный тип галлюцинаций может иметь под собой не только психогенные, но и физиологические механизмы;

«Необычное телесное переживание» (Unusual body experience): внетелесное переживание (out-of-body experience), чувство полета, парения. Причина – активность субкортикальных структур мозга. Вестибулярные ядра мозга (medial и superior vestibular nuclei) координируют движения и положение тела в пространстве, а также участвуют в контроле цикла сна-бодрствования. Эти ядра активны во время быстрого сна. С одной стороны мышцы тела парализованы и движения исключены, с другой стороны вестибулярные ядра активированы. Эти два взаимоисключающих состояния не могут быть интерпретированы мозгом корректно и мозг, пытаясь обработать конфликтующую информацию, находит выход в создании воображаемых, иллюзорных движений.

Все эти гипнагогические (возникающие при переходе от бодрствования ко сну) и гипнопомпические (возникающие при переходе от сна к бодрствованию) галлюцинации являются «снами наяву», поскольку фаза быстрого сна – это период, когда мы видим наиболее яркие и живые сновидения. При паралитических атаках кора мозга внезапно переходит в состояние бодрствования при продолжающемся периоде быстрого сна. Причем сначала просыпается область, ответственная за сознание человека (передняя поясная извилина) и только потом, спустя 2-120 секунд активируются отделы мозга, ответственные за управление мышцами тела.

Эти 120 секунд мозг находится в двух состояниях сразу – быстрого сна и бодрствования и поэтому продолжает генерировать сновидения при включенном сознании. А поскольку участки коры, ответственные за критическое мышление еще не успели включиться (префронтальная кора), мы воспринимаем эти образы за реальность, чем и объясняется гиперреалистичность галлюцинаций при сонном параличе. Еще одна особенность фазы быстрого сна – чрезвычайно сильная активность лимбической системы мозга, в том числе амигдалы, отвечающей за негативные эмоции – страх, чувство опасности. Именно поэтому наши сны эмоционально

окрашены и в большинстве случаев с негативным оттенком (мы убегаем от опасности во сне и т.д.). Активированная амигала и создает то всепоглощающее чувство ужаса, которое описывается всеми жертвами паралитических атак.

Таким образом, невозможность совершать движения при сонном параличе объясняется мышечной атонией во время быстрого сна, галлюцинации – продолжающейся генерацией сновидений, а также некорректной обработкой информации мозгом, чувство страха – активностью амигдалы в этот период, чувство реальности происходящего – недостаточной активностью префронтальной коре при активированной поясной извилине, а чувство удушья – параличом мышц гортани и дыхательных мышц, ответственных за произвольное дыхание. Иными словами все характеристики фазы быстрого сна, обычно нами не осознаваемые, становятся осознанными.

Есть еще одна характерная особенность быстрого сна, которая также иногда вторгается странным образом в наше сознание во время сонного паралича – усиленное кровообращение половых органов. В быстром сне у мужчин, при отсутствии серьезных органических изменений, всегда происходит эрекция, а у женщин – набухание клитора.

Именно поэтому при паралитических атаках галлюцинации могут иногда приобретать сексуальный характер. Тогда кажется, что спящий становится жертвой сексуального контакта со зловещим существом – инкубом (в мужском образе) или суккубом (в женском образе). В Средние века инкубами называли демонов, сидящих на груди женщины (опять чувство давления на грудь – симптом сонного паралича). При этом виртуальный секс может быть настолько реалистичным, что жертва паралитической атаки испытывает, как ей кажется, настоящий оргазм.

Японский исследователь Takeuchi регистрировал ЭЭГ пациентов с паралитическими атаками и обнаружил, что во время сонного паралича электрическая активность мозга заметно меняется. Обычно в быстром сне превалирует β -подобный ритм и гиппокампальный θ -ритм, который также имеет место быть и в бодрствовании.

При паралитических атаках на ЭЭГ появляется много α -волн. То есть, получается, что сонный паралич — это действительно уникальное состояние пограничное сознание: что-то среднее между быстрым сном и бодрствованием, позволяющее человеку пребывать сразу в двух состояниях сознания.

Сонный паралич можно вызвать и искусственно. Если систематически будить человека в стадии быстрого сна (то есть проводить депривацию быстрого сна), то можно вызвать неожиданное начало быстрого сна (SOREM, sudden onset REM) прямо из состояния бодрствования, минуя все фазы медленного сна. Было установлено, что за SOREM периодом, человек с большой долей вероятности будет иметь эпизод сонного паралича. Причины сонного паралича не только в нарушении режима сна, но и, вероятно, в генетической предрасположенности к данному феномену (вероятность проявления сонного паралича составляет 53%).

С сонным параличом ассоциирован полиморфизм в гене биологических часов PER2 (Denis et al. 2015). В поддержку этой гипотезы выступает существование семейной формы сонного паралича, наследуемая по аутосомно-доминантному типу, при которой все члены семьи подвержены паралитическим атакам. Сонный паралич – безобидное, с биологической точки зрения, явления, если только не ассоциировано с нарколепсией или апноэ. Этот вид парасомнии не является заболеванием и не опасен для здоровья. Лечения не существует и, в принципе, не требуется. Рекомендуются соблюдать гигиену и режим сна, не переедать и не пить алкоголя на ночь. При желании можно выйти из состояния сонного паралича: можно попытаться пошевелить пальцем, открывать

и закрывать глаза и ни в коем случае не паниковать. Можно также начать вычисления в уме арифметических уравнений или заняться другой интеллектуальной работой. Это облегчит процесс пробуждения.

В 2015 г вышел документальный фильм режиссера Родина Ашера «Ночной кошмар» (The nightmare), в котором 8 жертв сонного паралича рассказывают истории своих переживаний. И хотя фильм практически не содержит научных объяснений феномена, он довольно точно передает атмосферу того, что чувствует человек, переживающий паралитическую атаку.

Нарколепсия.

В 1880 г. французский врач Эдуард Желино впервые описал тяжёлое и неизлечимое неврологическое заболевание и назвал его нарколепсией. Для этой болезни характерны внезапные приступы катаплексии — полного расслабления скелетных мышц, когда человек не может ни пошевелиться, ни заговорить, хотя способность к произвольному дыханию сохраняется. Такой приступ продолжается обычно несколько минут (редко — до получаса) и провоцируется сильными раздражителями: возбуждением, смущением, страхом, гневом, физическими упражнениями, половыми сношениями, но особенно часто — хохотом, когда и у здорового-то человека, как говорится, коленки подгибаются“.

Вот уже лет сорок как нарколепсия привлекает особое внимание сомнологов — не только клиницистов, но и учёных. В одной из наших предыдущих публикаций мы рассказывали о результатах прямого изучения нейронов головного мозга, вовлечённых в регуляцию сна-бодрствования. Тогда было обнаружено, что нормальная работа коры больших полушарий (а точнее, таламо-

кортикальной системы мозга), обеспечивающих весь спектр сознательной деятельности человека, возможна только при наличии постоянных (тонических) мощных воздействий со стороны определённых подкорковых структур, называемых активирующими. Благодаря этим воздействиям мембрана большинства кортикальных нейронов во время бодрствования деполяризована на 5–15 мВ по сравнению с потенциалом покоя (–65/–70 мВ). Только в таком состоянии тонической деполяризации нейроны способны обрабатывать информацию и отвечать на сигналы, приходящие к ним от других нервных клеток, как рецепторных, так и внутримозговых.

Схема расположения “центров бодрствования” в головном мозге человека и влияния на них орексиновых нейронов.

- 1 — базальные ядра переднего мозга (выделяют ацетилхолин),
- 2 — ядра заднего гипоталамуса (выделяют гистамин),
- 3 — дорзальные ядра шва (выделяют серотонин),
- 4 — область покрывки моста (выделяет ацетилхолин),
- 5 — синее пятно (выделяет норадреналин).

Сегодня известно, что систем тонической деполяризации, или активации коры мозга (их можно условно назвать „центрами бодрствования”), несколько — вероятно, около десятка.

Располагаются они на всех уровнях мозговой оси: в продолговатом мозге, в ретикулярной формации моста, среднего и промежуточного мозга, в области синего пятна и дорзальных ядер шва, в заднем гипоталамусе и базальных ядрах переднего мозга. В качестве медиаторов нейроны этих отделов мозга выделяют глутаминовую кислоту, ацетилхолин, норадреналин, серотонин и гистамин.

Активность их модулируют многочисленные пептиды, находящиеся в тех же самых синаптических пузырьках — везикулах. У человека нарушение деятельности любой из этих систем не компенсируется за счёт других, что несовместимо с сознанием и приводит к коме. Если есть „центры бодрствования“, то должны быть и „центры сна“, споры о которых велись ещё со времён И.П. Павлова. В конце 80-х годов XX в. был, наконец, найден центр обычного (медленного) сна. Выяснилось, что нейроны, активность которых незначительна в бодрствовании, но резко возрастает в период обычного сна и прекращается во время парадоксального, расположены в переднем гипоталамусе, в так называемом вентро-латеральном преоптическом ядре, а их медиатор — гамма-аминомасляная кислота (ГАМК) — главный тормозный медиатор головного мозга. Интересно, что мучительная бессонница, возникавшая у больных вирусным энцефалитом, эпидемия которого возникла во время Первой мировой войны, связана с поражением именно этого ядра. Этот синдром описал знаменитый австрийский невролог фон Экономо, который первый предположил существование „центра сна“ в переднем гипоталамусе.

Как уже отмечалось в предыдущей статье, практически с момента открытия парадоксального (быстрого) сна стала ясна его ярко выраженная активная природа. Запускается он из чётко очерченного центра, расположенного в эволюционно древней, задней части мозга, в области так называемого варолиевого моста. Химическим передатчиком сигналов этих клеток служит в первую очередь ацетилхолин, а также глутамат.

Хотя во время парадоксального сна клетки мозга чрезвычайно активны, но информация от „входов“ (органов чувств) к ним не поступает и на „выходы“ (мышечную систему) не подаётся. В этом и заключается парадоксальность такого состояния, отражённая в его

названии. Видимо, в период быстрого сна интенсивно перерабатывается информация, полученная в предшествующем бодрствовании и хранящаяся в памяти. Подтверждением тому служат эмоционально окрашенные сновидения, появляющиеся у человека в парадоксальном сне.

Нарушения работы „центров сна“ наблюдаются при некоторых довольно редких видах патологии, в том числе и при нарколепсии. У разных нарколептиков приступы отличаются некоторым своеобразием: одни сохраняют полный контакт с окружающей средой — всё слышат, всё чувствуют, всё помнят, но не могут реагировать до окончания приступа; у других происходит „отключение“ от внешнего мира и возникают так называемые гипнагогические галлюцинации — состояние, которое здоровые люди переживают во время засыпания и дремоты; третьи переживают яркие эмоциональные сновидения... Большинство нарколептиков плохо спит ночью; ночной сон у них раздроблен, фрагментарен, а дельта-сон (глубокие стадии медленного сна) и парадоксальный сон представлены недостаточно. Соответственно, такие больные испытывают постоянную очень сильную сонливость днём. Естественно, что им категорически запрещается водить машину; есть и другие ограничения в их профессиональной деятельности. От нарколепсии не умирают, но жизнь превращается в сплошное мучение...

До конца минувшего века нарколепсия оставалась загадочным заболеванием. Какие только факторы не предлагались врачами в качестве её причины! Одни неврологи относили её к психосоматическим заболеваниям; другие считали одним из проявлений шизофрении; третьи полагали, что она есть следствие нарушения нейрохимического равновесия в головном мозге; четвёртые выдвигали гипотезу о её вирусном происхождении; а

один немецкий психоневролог даже предположил, что нарколепсию вызывает чрезмерная мастурбация в подростковом возрасте! Очевидно было одно — в формировании нарколепсии играют роль как некие врождённые факторы, так и какие-то внешние воздействия.

Предположили, что болезнь специфически связана с „поломкой“ системы, запускающей парадоксальную фазу сна. В экспериментах на кошках ряд исследователей, в том числе крупнейший сомнолог Мишель Жуве с сотрудниками, показали, что отдельные проявления парадоксального сна (мышечное расслабление и подёргивание, быстрые движения глаз, характерные изменения электрической активности мозга и пр.) вызваны активностью отдельных, пространственно разделённых групп нервных клеток в „центре парадоксального сна“. Напомним, что они находятся в древних, задних отделах мозга (латеродорзальной/педункулопонтинной области покрышки моста) и выделяют в качестве медиатора (нейропередатчика) молекулы ацетилхолина. Детальное изучение нарколептических приступов показало, что в большинстве случаев они представляют собой не что иное, как внезапное, совершенно неадекватное включение механизма парадоксального сна прямо из бодрствования! А разнообразие форм приступов отражает преимущественное поражение тех или иных отдельных частей этого механизма.

Для понимания сути таких нарушений нужна была экспериментальная модель нарколепсии. Обнаружили её случайно: однажды в середине 60-х годов знаменитый американский сомнолог Вильям Демент, один из первооткрывателей парадоксального (быстрого) сна, ученик легендарного Натаниэля Клейтмана, как-то рассказывал друзьям о пациентах-нарколептиках, с которыми тогда

работал в клинике. Вдруг один из знакомых воскликнул: „Позволь, но ведь то, что ты так красочно описываешь, очень похоже на приступы, которые я иногда наблюдаю у своего добермана!“.

Действительно, из ветеринарной и кинологической литературы выяснилось, что у домашних животных — собак, коров и лошадей — изредка отмечаются катаплексические приступы, похожие на нарколепсию человека. У собак эти приступы также провоцируются эмоциональным возбуждением, происходящим во время игры или, чаще всего, при виде любимой пищи. Заболевание наследуется по так называемому аутосомно-рецессивному типу; значит, для получения стопроцентно больного потомства необходимо, чтобы „нарколептиками“ были оба родителя. Демент и его сотрудники с помощью классических методов селекции (скрещивания и отбора) вывели „чистую линию“ собак нарколептиков — доберман-пинчеров и лабрадоров. Вскоре их была уже целая стая.

Изучение нарколепсии у собак продолжалось около 20 лет и принесло немало интересных результатов. К тому времени было известно, что в самой задней (каудальной) части мозга — продолговатом мозгу — есть особая группа нейронов, посылающих свои длинные отростки, аксоны, в спинной мозг, для осуществления функции торможения произвольных движений. Основной тормозной медиатор этой системы — аминокислота глицин. Когда человек или животное двигается, эти нейроны почти не разряжаются, в покое и во сне усиливают частоту разрядов, а в парадоксальном сне, когда появляются сновидения и мышечная деятельность полностью подавлена, они максимально активны. Если какая-то часть системы разрушена — будь, то в эксперименте (у крыс, кошек и собак) или в результате заболевания (у человека), то во время парадоксального сна возникают движения, соответствующие переживаемому сновидению... Так вот, при

приступах каталепсии, как и в парадоксальном сне, у собак отмечались мощные вспышки активности этих нейронов!

Другая группа нейронов, расположенная несколько выше по мозговой оси и образующая так называемое „синее (или голубое) пятно“, знаменита тем, что там синтезируется почти весь норадреналин мозга — один из важнейших „медиаторов бодрствования“.

Норадренергических нейронов в мозге мало, но благодаря своим мощным „древовидным“ ветвлениям они иннервируют огромное количество других нейронов во всех частях мозга. У нейронов синего пятна обнаружили точно такие же эффекты, хотя и противоположные по знаку. Они, как и другие аминергические нейроны в „центрах бодрствования“ (серотонинергические в дорзальных ядрах шва и гистаминергические — в туберомамиллярном ядре заднего гипоталамуса) проявляли максимальную активность во время бодрствования, снижали её во сне и полностью „замолкали“ во время сновидений (парадоксального сна).

У собак во время нарколептических приступов эти нейроны вели себя так же, как при парадоксальном сне, т. е. тормозились. Активность серотонинергических нейронов при этом не прекращалась полностью, но сильно ослабевала — примерно как при обычном (медленном) сне, а гистаминергических — резко возрастала, почти до уровня активного бодрствования !

Стало ясно, что норадренергические и, отчасти, серотонинергические нейроны ответственны за подавление мышечного тонуса, а гистаминергические — за сохранение сознания при катаплексии (собаки в этом состоянии способны следить глазами за перемещениями объектов в поле зрения).

Значит, прекращение активности возбуждающих норадренергических нейронов и её усиление у тормозных глицинергических и ГАМК-ергических — именно тот механизм, который снимает мышечный тонус во время парадоксального сна и приступов нарколепсии.

Так было совершенно определённо показано, что приступы нарколепсии со всеми присущими им проявлениями есть, по сути, не что иное, как „пароксизмы“, т. е. внезапные неадекватные включения нейронного центра парадоксального сна во время бодрствования. Иначе говоря, в нашем мозгу есть тормозной механизм, который не позволяет нам во время бодрствования разом „отключаться“ от внешнего мира и видеть сны. Поломка этого механизма по каким-то причинам и приводит к нарколептическим приступам... Однако в чём именно она заключается — оставалось неизвестным.

Со времен Желино патологоанатомы искали изменения в головном мозгу нарколептиков, которые можно было бы связать с развитием этого заболевания. Однако столетние усилия оставались тщетными. В последние 20 лет американские исследователи (Билл Демент, Кристиан Гийемино и Эммануэль Миньё) и французские специалисты из лаборатории Демента в Лос-Анджелесе, а также группа Томаса Килдаффа в Стенфордском университете

(Сан-Диего) обнаружили повышенное содержание основных нейротрансмиттеров и их рецепторов в различных отделах головного мозга у собак-нарколептиков. Наконец, в начале 90-х годов подобные же биохимические и морфологические изменения нашли и в мозге больных людей при посмертном вскрытии...

Рецепторные белки представляют собой „молекулярные замочки“, расположенные на клеточной поверхности. А ключи к этим

замочкам — нейропередатчики (медиаторы), называемые лигандами. Если ключ подходит (т. е. происходит лиганд-рецепторное взаимодействие), то либо резко меняется состояние клеточной мембраны — открываются одни и закрываются другие каналы, регулирующие потоки ионов (Na^+ , K^+ , Ca^{2+} , Cl^-) внутрь и наружу клетки, либо изменяется состояние её генетического аппарата — усиливается или ослабевает синтез какого-то специфического белка. Соответственно меняется способность нейрона отвечать на сигналы, поступающие от других клеток: они посылают свои импульсы третьим клеткам.

В 1998 г. большая группа авторов, первые среди которых Луис Делиси и уже упоминавшийся Том Килдафф, опубликовала статью о присутствии в гипоталамусе матричной РНК (мРНК), кодирующей белок, содержащий два сходных пептида с неизвестными ранее аминокислотными последовательностями. Их называли гипокретидами (ГИПОталамическими сеКРЕТИНАМИ), так как поначалу приняли за представителей группы кишечных гормонов секретин (в дальнейшем это сходство опровергли). Одновременно группа японских исследователей из Техасского университета, занимавшаяся поиском лигандов к „сиротским“ рецепторам (т. е. „подбором ключей к найденным замкам“), нашла в гипоталамусе два близких по строению пептида и назвала их орексинами А и Б (от греч. *orex* — аппетит). Оказалось, что гипокретины 1 и 2 и орексины А и Б — одни и те же вещества. Были обнаружены два рецептора к орексинам/гипокретидам и кодирующие их гены. Рецептор 1-го типа связывается избирательно с орексином-А, а 2-го — с обоими пептидами. Вначале считали, что эти пептиды играют важную роль в регуляции пищевого поведения, так как тела нейронов, аксоны которых выделяют орексин/гипокретин, располагаются в глубине головного мозга,

вблизи так называемого „пищевого центра“. Там находятся клетки, участвующие в регуляции голода и насыщения. Однако сейчас эта роль поставлена под сомнение

Орексины-гипокретины представляют собой олигопептиды; в орексине А — 33 аминокислотных остатка, а в орексине Б — 28. У первого (А) свёрнутая (петлеобразная) пространственная структура, которая удерживается дисульфидными мостиками. Второй (Б) имеет линейную структуру. Оба пептида образуются в организме в результате расщепления одного белка-предшественника, пре-прогипокретина. Подобно аминергическим нейронам (например, клеткам синего пятна), орексинергические нейроны весьма немногочисленны (в полутораграммовом мозге крысы их всего 1700, а в тысячу раз большем по весу мозге человека — около 80 тыс.). Однако их длинные отростки — аксоны — сильно ветвятся, иннервируя множество клеток в самых разных отделах мозга, выделяющих все основные медиаторы: ацетилхолин, глутамат, ГАМК, мозговые амины... Интересно, что с ГАМК-ергическими нейронами „центра медленного сна“ в вентролатеральном преоптическом ядре, расположенном в непосредственной близости от орексиновых нейронов латерального и вентро-медиального гипоталамуса, орексиновые нейроны оказались совсем не связаны!

В большинстве нейронов орексин присутствует вместе с другим пептидом — динорфином. Во всех орексиновых клетках гипоталамуса имеется особый секретируемый нейрональный белок NARP („лентраксин, регулирующий нейронную активность“). Он связан с регуляцией синапсов и кодируется одним из „немедленных ранних генов“, которые быстро экспрессируются (активируются) в нейронах при повышении их метаболической активности. В числе прочих орексинергические нейроны проецируются и на норадренергические клетки синего пятна, вызывая их

деполяризацию — активацию, „подбуживание“. При недостаточной активации нейроны синего пятна могут внезапно „замолкать“ не только во время парадоксального сна

(как им положено), но и при бодрствовании, вызывая приступы нарколепсии. Миньё и его команда обнаружили, что у собак из-за мутации гена, кодирующего один из двух рецепторов орексина, молекула белка NARF теряет способность связываться с своим лигандом. В это же время группа исследователей из Медицинского института Говарда Хьюза при Техасском университете в Далласе, используя опубликованную карту генома мышей, сумела вывести линию, у которой с рецепторами орексина было всё в порядке, но сам лиганд — орексин — не выделялся. Эти искусственно выведенные мыши также послужили моделью нарколепсии — у них отмечались сходные явления. Хотя проявления нарколепсии у человека и у собаки в целом почти тождественны, в отношении сходства их механизмов возникли серьёзные сомнения. Достаточно сказать, что „собачья нарколепсия“ — чисто генетическое заболевание, а человеческая — отнюдь нет! Она не передаётся по наследству, её нельзя назвать семейным или родственным заболеванием. Если один из однояйцевых близнецов страдает нарколепсией, то у второго подобная болезнь наблюдается лишь в 25% случаев! Значит, у человека, в отличие от собаки, наследственность лишь определяет некоторую предрасположенность к болезни, но вовсе её не гарантирует. Следовательно, имеется ещё какой-то ключевой фактор, не связанный с генетическими явлениями, разрушающий орексиновую систему у человека и таким образом имитирующий вышеописанные мутации у животных.

В 1999 и 2000 гг. появились сообщения о том, что нарколепсия, возможно, аутоиммунное заболевание, подобное хорошо

известному паркинсонизму, при котором иммунная система ошибочно атакует некоторые клетки мозга, воспринимая их как чужеродные. Ещё в 1984 г. выяснилось, что у 90% нарколептиков имеется особая разновидность группы генов лейкоцитарного антигена человека (HLA), а в целом у населения эта разновидность встречается лишь в 25% случаев. Белки, кодируемые генами этой области, участвуют в предъявлении антигенов клеткам иммунной системы, и многие иммунные заболевания связаны с одной или несколькими разновидностями (гаплотипами) группы HLA.

Посмертное изучение мозга нарколептиков с помощью новейших иммуногистохимических методов антигенного восстановления, проведённое в лаборатории известного сомнолога Джерома Зигеля из Лос-Анджелеса, выявило катастрофическую потерю 90% орексинергических нейронов и их аксонов, особенно в тех областях, где наблюдалась высокая насыщенность рецепторов 2-го типа.

Анализ крови нарколептиков также показал, что концентрация орексина у них ниже уровня чувствительности метода (0,5 пг/мл), тогда как у здоровых людей в бодрствовании она составляет 50 пг/мл. Стало ясно, что, в отличие от экспериментальной нарколепсии у собак, вызываемой определённой точечной мутацией гена рецептора орексина 2-го типа, у человека нарколепсия — аутоиммунное заболевание. Но какое вещество служит тем антигеном, против которого „восстаёт“ иммунная система мозга человека, попутно поражая орексиновые клетки — остаётся неизвестным. Однако эта задача уже не нейрофизиологии, нейрохимии и нейроанатомии, а нейроиммунологии.

Представители первых трёх наук в ближайшие годы, видимо, продолжат изучение орексиновой системы „по вертикали и горизонтали“, т. е. её формирование в ходе онтогенеза (индивидуального развития) и сравнительное её изучение у

животных, стоящих на разных уровнях развития, для реконструкции возможного хода эволюции этой системы мозга.

Диагноз нарколепсия

На прошлой неделе были опубликованы результаты, полученные группой американских исследователей из Университета Кентукки. Они, возможно, дают ключ к пониманию и того странного обстоятельства, что «загробный мир» видели лишь немногие. Ученые собрали 55 человек, переживших состояние клинической смерти и утверждавших, что побывали в том самом загадочном тоннеле. Ученые убедились, что все эти люди имеют нарушения в области сна. В частности, у них имеются проблемы с фазой так называемого быстрого или парадоксального сна - либо их часто мучили страшные сновидения, либо хотя бы раз в жизни они страдали таким редким явлением, как мгновенный переход от бодрствования к быстрому сну. Это заболевание ученым известно уже давно - нарколепсия. Люди, страдающие этой болезнью, могут одновременно находиться в состоянии и сна, и бодрствования. Причина болезни связана с иммунной системой человека, вдруг неожиданным образом начинающей поражать собственные клетки - специфические нейроны орексины. Но почему это происходит и как с этим бороться, пока медики не знают.

Феномен NDE

Смерть как сон:

- Я никогда не занимался проблемой «жизни после смерти», но видел много людей, страдающих тяжелой формой нарколепсии, - рассказывает научный руководитель санатория «Барвиха», заведующий лабораторией сна, заслуженный врач РФ, доктор медицинских наук Роман БУЗУНОВ. - Представьте, что вы спокойно разговариваете с нормальным серьезным человеком, а он вдруг начинает утверждать, что из угла комнаты на него, например,

смотрит Дева Мария или зеленые человечки с альфы Центавра. Характер видения зависит от мировоззрения человека - в моем примере это либо верующий, либо большой любитель фантастики. В легкой степени нарколепсию, вероятно, испытывали многие. Например, в виде «сонного паралича» - в полусне вы ощущаете, что не можете пошевелить ни единым мускулом. Но часто бывает и так, что человек, страдающий тяжелой или средней формой нарколепсии, как будто раздваивается. И... наблюдает за собой со стороны.

- Автор всех наших сновидений - мозг, - продолжает ученый. - Как они возникают, до конца не ясно. Но если американские ученые уверены, что побывавшие на том свете страдали нарколепсией, то можно предположить: их видения порождены некими процессами, идущими в задышающемся от нехватки кислорода мозгу. Это, кстати, хорошо согласуется и с тем, что видения возникали далеко не у всех людей, переживших состояние клинической смерти.

Пациент наполовину проснулся.

Люди не могут так настойчиво врать, полагают ученые. И признаются, что NDE(околосмертный опыт) действительно существует. Медицинский факт. Но связаны ли видения с загробным миром ? Опровергают настойчиво, много лет. Но никому еще не удалось рационально объяснить все без исключения причуды околосмертного опыта. Самую масштабную попытку перекрыть лазейки для мистики недавно предпринял Кевин Нельсон, нейрофизиолог из университета Кентукки (Лексингтон, США). Ошибочно думать, будто бы удивительные истории о путешествиях в загробный мир появились лишь в XX веке благодаря успехам реанимации,-говорит Нельсон. Письменным свидетельствам об NDE уже более 2000 лет. Значит, должен быть некий биологический механизм, благодаря которому люди веками

сталкиваются с одними и теми же явлениями. Ученый уверяет, что нашел разгадку. По его мнению, NDE - это разновидность... сна. Конкретно, нарушение одной из его фаз - так называемого "быстрого сна", - которую сопровождают быстрые движения глаз - БДГ. Проверено на группе путешественников на тот свет, 60 процентов которых, как выяснилось, сталкивались со странными видениями неоднократно, причем не находясь при смерти. - Порой возникают такие состояния, - объясняет нейрофизиолог, - тогда мозг частично бодрствует, частично погружен в фазу "быстрого сна". Подобные "БДГ-вторжения" могут случаться даже в результате сильного стресса почти у половины людей. - Мозг вообще никогда на 100 процентов не засыпает и не просыпается, - соглашается с коллегой Марк Маховальд, профессор центра расстройств сна в Миннеаполисе. - И самое интересное начинается тогда, когда сон и бодрствование вторгаются друг в друга.

Весьма убедительные галлюцинации

Действительно, по отдельности ученые растолковали механизм почти всех этапов NDE. За тоннель, мол, отвечают полюса затылочных, долей мозга, которые функционируют при неработающих зрительных долях коры больших полушарий. Поле зрения при этом резко сужается. Остается лишь узкая полоса, обеспечивающая центральное, "трубное" зрение - искомый тоннель. Иллюзию яркого света создает лимбическая система. Вся жизнь перед глазами проносится, и умершие родственники являются от того, что отдельно активируются участки мозга, отвечающие за долговременную память. Они же включаются первыми, когда кризис проходит. Соответственно в памяти человека в первую очередь всплывает наиболее стойко запечатлевшиеся "картинки", имеющие яркую эмоциональную окраску. Ими вполне могут быть религиозные переживания. Или воспоминания о важных событиях, случившихся с этим человеком, сцены, связанные с любимыми

родственниками. Даже феномен, известный в околосмертной мифологии как выход из тела, тоже попадаете объяснению. Такое случается, когда в отключающемся мозгу вдруг становится хаотически активной так называемая ангулярная извилина - структура, которая связана с органами зрения, осязания и равновесия. В результате поступающие сигналы путаются - мозг посылает на зрительную кору информацию о положении тела в пространстве. И там появляются ложные картинки. А потом, очнувшись, человек вспоминает, что будто бы смотрел на себя со стороны. Вроде бы и без снов тут все ясно: в мозгу что-то выключается, что-то продолжает работать, от этого и возникают видения. Наоборот, "сонная" гипотеза, казалось бы, путает, уводит в сторону. И подразумевает, что люди принимают сны за действительность. Однако те, кто пережил NDE, категорически отрицают, что увиденное им приснилось.

Настолько яркими были ощущения. - Пробудившись, мы действительно легко отличаем сновидения от реальных событий, - говорит Марк Маховальд. - Но ведь речь идет о расстройствах. Например, о нарколепсии - состоянии полусна-полубодрствования. Когда вторжение фазы "быстрого сна" порождает галлюцинации. А они выглядят очень убедительно. Настолько, что бодрствующие или все еще не отключенные участки мозга способны перепутать их с реальными событиями. Вывод ученых: иллюзию путешествия в загробный мир создает сочетание эффектов, возникающих от вторжения фазы "быстрого сна" при одновременном нарушении работы мозга.

Остается суший "пустяк": объяснить то, что наблюдают реаниматологи. Точнее, не наблюдают. А "именно активность мозга. Энцефалографы, работающие, пока люди "отсутствуют" на этом свете и якобы пребывают на том, вычерчивают гладкие линии без

каких-либо импульсов. Будто бы мозг напрочь отключился. Не правда ли, сильный довод для тех, кто верит в способность души покидать тело? Полное бездействие мозга да и сердца порой длится несколько минут. И примерно столько же, если верить рассказам и ощущениям очевидцев NDE, они проводят на пороге загробного мира. - Это какой-то парадокс, если не сказать мистика, - признается Брюс Грейсон, психиатр из университета Вирджинии, который изучает NDE более 30 лет. - Никакой мистики, - уверяют Нельсон и Маховальд. - Ведь мозг отключается не мгновенно - на это уходит несколько секунд. Их вполне хватает, чтобы впасть в фазу "быстрого сна", а в ней уже совершить достаточно долгое "путешествие".

Ведь во сне меняется восприятие времени. Оно словно бы растягивается. В самом деле с подобным феноменом наверняка сталкивались многие. Порою мгновения, пролетающие в реальной жизни, превращаются во сне не то что в минуты - часы и недели. Как это произошло с самым известным посетителем того света, который, похоже, пережил NDE, отнюдь не умирая. Про Магомеда с удивлением сообщают, что он заснул, видя первые колебания падающего сосуда, во сне прошел с подробным осмотром все семь отделений рая и, проснувшись по возвращении на землю, успел еще помешать падению вазы. Электрическая составляющая все же присутствует.

На энцефалограммах умирающих зафиксированы мощные всплески электрической активности. О своих экспериментах ученые медицинского факультета Университета Джорджа Вашингтона (George Washington University Medical Faculty) рассказали в октябрьском номере специализированного журнала *Journal of Palliative Medicine*.

Они снимали энцефалограммы — картины электрической активности мозга — у семерых пациентов, которые умирали от рака

или последствий сердечного приступа. Спасти этих людей было уже нереально. И они в итоге скончались. Но за мгновения до смерти у всех несчастных мозг словно бы взрывался. В нем возникали невероятно мощные всплески электрических импульсов — при жизни таких не было. Медики предположили, что столь аномальная активность как раз и связана с теми яркими видениями, о которых иной раз рассказывают люди, вернувшиеся с того света. — Сначала мы не поверили своим глазам, — говорит руководитель экспериментов доктор Лакхмир Чавла (Lakhmir Chawla). — Подумали, что всплески на энцефалограммах порождены мобильными телефонами или другой работающей электронной аппаратурой. Позаботились о том, чтобы исключить подобное влияние. И снова увидели аномалии. По словам доктора, ничего мистического в обнаруженном явлении нет. — Все нейроны соединены в электрическую цепь, — объясняет Чавла. — От недостатка кислорода они теряют способность удерживать электрический потенциал. И разряжаются — испускают импульсы лавинообразно. При этом в мозгу могут возникать самые причудливые картины — от яркого света до тоннелей и прочих галлюцинаций. Мощные импульсы способны на какое-то время всколыхнуть и долговременную память — как бы высветить ее. И тогда перед глазами человека пронесется вся его жизнь, «явятся» давно умершие родственники. Словно бы придут с того света. Обо всем об этом и рассказывают пережившие клиническую смерть.

Депривация сна.

В физиологии для понимания функций отдельного органа применяют классический метод разрушения: если повредить или удалить данный орган, то, зная последствия и адекватно истолковывая их, можно выяснить его роль. Подобный подход

используют и в отношении сна: не давать испытуемому или подопытному животному спать в течение некоторого времени и посмотреть, что при этом меняется в организме и поведении. Впервые такие опыты выполнила более 100 лет назад русская ученая М.М.Манасеина (1843-1903), которая стала в сущности основоположником “науки о сне” - сомнологии.

В нашем столетии в экспериментах на животных и в наблюдениях за здоровыми людьми неоднократно пытались выяснить, к чему приводит лишение сна (депривация). Однако лишь с использованием электроэнцефалографии такие попытки получили научное обоснование. Исследования последних лет на людях дали до некоторой степени парадоксальные результаты: депривация в течение одних или нескольких суток наиболее мягким, щадящим способом не приводила к серьезным нарушениям в организме и психике субъектов. Наблюдалась лишь повышенная сонливость, утомляемость, раздражительность, рассеянность. Казалось, что главный результат лишения сна - нарастающая потребность в нем!

Естественно, подобные работы на людях не могут длиться более 2-3 суток; поэтому последствия длительного лишения сна изучают только в опытах на животных. Так, в 80-е годы группа американских специалистов (А.Речшаффен и сотрудники) получила принципиально важные результаты. Как показали эксперименты, если при первых признаках сна на ЭЭГ (появление сонных веретен и дельта-волн) животных будить, то наступает временное “дробление” сна на очень короткие периоды и его пространственная “локализация”, когда сон протекает в отдельных участках мозга. Подобный феномен в опытах на обезьянах описал И.Н.Пигарев (Институт проблем передачи информации РАН), а Л.М.Мухаметов с сотрудниками (Институт проблем экологии и

эволюции им.А.Н.Северцова РАН) наблюдали чередующийся однополушарный медленный сон у дельфинов и ушастых тюленей.

Сопоставив эти результаты с некоторыми другими данными по хронической депривации с помощью физических методов, мы пришли к неожиданному выводу: полностью исключить медленный сон в принципе невозможно.

Как показали эксперименты, через несколько недель от начала хронической депривации у крыс “давление” медленного сна уменьшилось, и если депривация прекращалась, то “отдачи” медленного сна не наблюдалось. Ясно, что вначале это “давление” растет, а затем, по достижении некоторого критического уровня, - спадает на нет в результате постепенной адаптации феноменов и структуры медленного сна к условиям депривации.

Совершенно противоположные результаты получены в отношении парадоксального сна. Опыты Речшаффена и сотрудников продемонстрировали, что, какой бы вид депривации сна ни проводился (тотальное лишение сна, избирательное лишение медленной или парадоксальной фазы), в результате всегда критично угнетение именно парадоксального сна. Рано или поздно оно приводит к одним и тем же драматическим последствиям (изменению внешнего вида, поведения и внутренних органов), которые через несколько “бессонных” недель завершаются неизбежной гибелью животных. Характерно, однако, что непосредственной причины их гибели обнаружить не удалось.

Интересно, что у крыс наблюдалось резкое падение амплитуды ЭЭГ после хронической депривации, которое возникало каждый раз примерно за сутки до гибели животного. Если на этом фоне эксперимент прекращался, то крыса уже не могла заснуть, и амплитуда ЭЭГ не восстанавливалась; смерть все равно наступала в

течение суток. Следовательно, это падение амплитуды ЭЭГ указывало на какое-то необратимое нарушение работы мозга, вызванное лишением парадоксального сна. Если же опыт прекращался на позднем этапе депривации, но до наступления этого критического момента, то наблюдалась мощная “отдача” только парадоксального сна, независимо от того, какой вид депривации применялся - лишение всего сна, парадоксального или медленного.

Таким образом, опыты с длительным лишением сна у лабораторных животных еще раз показывают, что сон включает два принципиально различных состояния организма - медленноволновую и парадоксальную (быструю) фазы, подтверждая гениальную догадку М.Жуве, впервые высказанную почти 40 лет назад.

Можно думать, что человек, прежде всего, нуждается в медленноволновом сне. Установлено, что удлинение IV стадии сна улучшает запоминание вербального материала. При увеличении нагрузки на зрительный анализатор длительность дельта-сна увеличивается. Подобные данные получены и при исследовании «быстрого» сна. Результаты экспериментов по избирательной депривации «быстрого» сна свидетельствуют о высокой потребности человека в нем.

Лишение человека «быстрого» сна приводит к значительным нарушениям психики: повышаются раздражительность и эмоциональная расторможенность, появляются галлюцинации, а при углублении этого состояния могут появиться параноидальные (навязчивые) идеи. Поскольку период «быстрого» сна обычно связывают со сновидениями, то приведенные выше результаты в некоторой степени согласуются с психоаналитической концепцией

о роли сновидений в регуляции психической жизни. Есть сведения, что чем более интенсивны движения глаз во время «быстрого» сна, тем лучше воспроизводятся сновидения. Этому противоречат некоторые другие данные, например, у слепорожденных движения глаз в «быстром» сне также возможны, но зрительные сновидения отсутствуют.

В последние годы получены данные об изменении структуры сна при обучении или при адаптации к новым условиям. Исследования в этом направлении приводят к заключению, что «быстрый» сон и сновидения необходимы для адаптации к информационно значимой ситуации и для усвоения только такой информации, к восприятию которой индивид не готов.

В настоящее время накоплены многочисленные сведения о психической активности человека во время различных стадий сна.

При засыпании изменение психики происходит в следующей последовательности. Вначале наступает утрата волевого контроля за своими мыслями; затем присоединяется неуверенность в окружающей обстановке, элементы дереализации, (нарушение контакта с реальностью). Эти изменения психики обычно объединяют под названием «регрессивный тип мышления». Под этим понимают мышление со следующими характеристиками: наличие единичных изолированных впечатлений или изолированных образов; наличие неполных (отрывочных) сцен; неадекватные, иногда фантастические представления; диссоциация зрительных образов и мыслей (зрительные образы не совпадают с направлением мыслей).

Вместе с тем человек не утрачивает полностью контакта с внешним миром. В период засыпания психическая активность весьма многообразна. Часто возникают так называемые гипнагогические

галлюцинации. Галлюцинации этого типа похожи на серию слайдов или картин. В отличие от них сновидения скорее похожи на фильмы. Отмечается, что гипнагогические галлюцинации возникают только при исчезновении из ЭЭГ доминирующего ритма бодрствования.

Все исследователи согласны с тем, что психическая активность в стадии «сонных веретен» сходна с «фрагментарным мышлением», воспоминанием мыслей, предшествующих засыпанию.

Префронтальная кора.

Префронтальная кора (ПК) — наиболее развитая часть головного мозга. Эта область находится в передней трети полушарий, прямо за лобной костью. Часто в префронтальной области выделяют три зоны: дорсолатеральную (внешняя поверхность ПК), кору нижней поверхности лобных долей и поясную извилину (проходит в средней части лобных долей).

Дорсолатеральная и внутренняя глазная извилины часто именуются главным управляющим центром мозга. Обе их мы рассмотрим в этой главе. При необходимости я буду уточнять, что именно известно об их функциях. Вообще ПК — это та часть головного мозга, которая отслеживает, контролирует, направляет, управляет и фокусирует ваши действия. Она отвечает за «исполнительные функции» — способность управлять временем, суждениями, импульсами, планированием, организацией и критическим мышлением. Способность человека, как вида, думать, планировать будущее, рационально использовать время и общаться с окружающими в значительной степени зависит от этого отдела мозга.

ПК отвечает за действия, которые помогают вам оставаться нацеленными на достижение определенного результата, социально ответственными и эффективными. Томас Голтьерри, психиатр из штата Северная Каролина, лаконично охарактеризовал функции ПК у человека как способность формулировать цели, вырабатывать планы их достижения, эффективно их реализовывать, а также менять курс или импровизировать перед лицом препятствий или неуспеха, причем проделывать это успешно при отсутствии внешнего управления или структуры. Способность отдельного человека ставить перед собой цели и добиваться их считается главной чертой зрелой эффективной личности. Причем эта способность не определяется общественными условностями или культурным багажом. Эта способность заложена в структуру префронтальной коры и ее связей. Префронтальная кора (в особенности кора нижней поверхности лобных долей) помогает думать, что мы говорим или делаем, до того, как мы это говорим или делаем. Скажем, если вы ссоритесь со своим мужем (женой) и ПК у вас работает хорошо, скорее всего, вы станете реагировать обдуманно, и ваши ответы смогут исправить ситуацию. Если ваша ПК работает плохо, то, наверное, вы скажете такое, от чего всем станет только хуже.

ПК помогает вам решать проблемы, просчитывать, как станет развиваться ситуация, и, используя опыт, выбирать из нескольких вариантов оптимальный. Хорошая функция ПК необходима в такой игре, как шахматы. Эта же часть мозга отвечает за то, как вы учитесь на собственных ошибках. Хорошая работа ПК не означает, что вы не совершаете просчетов. Однако она поможет вам не совершать одну и ту же ошибку снова и снова. Вы в состоянии учиться на опыте и использовать уроки прошлого. Скажем, студент с хорошей работой ПК в состоянии усвоить, что, приступая к работе по

большому проекту как можно раньше, он тем самым обеспечит себе больше времени на исследовательскую работу и у него будет меньше поводов волноваться, что он не успеет сдать ее вовремя. Между тем студент с пониженной функцией ПК не принимает в расчет прошлые волнения и неудачи и будет постоянно откладывать все на последний момент. У тех, кто не способен учиться на прошлых неудачах, как правило, нарушена функция ПК.

Они постоянно совершают одни и те же ошибки. Их действия основаны не на полученном опыте, а на том, что им хочется в данный момент. ПК (в особенности дорсолатеральная зона) также участвует в сохранении устойчивости внимания. Она помогает сосредоточиваться на важной информации и отфильтровывать менее значимые мысли и ощущения. Устойчивое внимание играет важную роль для кратковременной памяти и обучения. При помощи многочисленных связей с другими областями мозга ПК позволяет вам длительное время заниматься одним проектом и не отвлекаться от него вплоть до его окончания. ПК посылает успокаивающие сигналы в лимбическую и сенсорную системы мозга, когда вам надо сосредоточиться, и снижает отвлекающие импульсы, поступающие из других областей мозга. Когда функция ПК снижена, человек начинает легче отвлекаться от основного занятия (синдром дефицита внимания). ПК, и в особенности дорсолатеральная зона, позволяют нам переживать и выражать эмоции; чувствовать себя счастливыми, грустными, ощущать радость и любовь.

То, как это происходит в ПК, отличается от более примитивной лимбической системы. Несмотря на то, что лимбическая система управляет настроением и половым влечением, ПК может переводить процессы в лимбической системе в узнаваемые чувства,

эмоции и слова, такие, как любовь, страсть или ненависть. Сниженная активность или травма в этой области мозга часто приводят к снижению способности выражать мысли и чувства. ПК оказывает серьезное воздействие на способность размышлять и контролировать импульсивное поведение. Способность продумывать последствия своих действий (выбор партнера, работа с клиентами, общение с трудными детьми, трата денег, вождение по шоссе) имеет решающее значение для полноценной жизни, практически в каждом из ее аспектов. Без нормальной работы ПК сложно действовать продуманно и последовательно, и тогда в нашем поведении решающую роль начинает играть импульсивность.

ПК связана многими связями с лимбической системой. Она посылает запрещающие сигналы, которые помогают ей держать лимбическую систему под контролем. Она дает возможность «думать головой, а не только эмоциями». Когда в этой области мозга, особенно в ее левой части, отмечается снижение активности или повреждение, ПК уже не в состоянии должным образом влиять на лимбическую систему, а это может вызвать повышенную предрасположенность к депрессии — в том случае, если лимбическая система начинает работать слишком активно. Классической иллюстрацией тому могут стать пациенты, перенесшие кровоизлияние в левую лобную долю мозга. У шестидесяти процентов таких больных в течение первого года после инсульта развивается тяжелая депрессия.

При сканировании ПК такими методами, как, например, СПЕКТ, ученые часто проводят два исследования: одно — на мозге в состоянии покоя и другое — во время упражнения на концентрацию. Оценивая функцию мозга, им важно видеть картину активного мозга. Когда нормальному мозгу предлагают

задание, требующее концентрации, — математическую задачу или сортировку карточек — активность ПК возрастает. При некоторых мозговых нарушениях, таких, как шизофрения или синдром дефицита внимания, при необходимости решить интеллектуальную задачу активность ПК снижается. Проблемы в дорсолатеральной префронтальной коре часто приводят к снижению способности удерживать внимание, отвлекаемости, нарушениям кратковременной памяти, снижению скорости мышления, апатии и снижению способности к вербализации мыслей. Проблемы в коре нижней поверхности лобных долей часто влекут за собой плохое управление импульсивностью, трудности в управлении настроением (из-за тесных связей с лимбической системой), снижение способности к общению и контролю над поведением.

Проблемы в дорсолатеральной префронтальной коре часто приводят к снижению способности удерживать внимание, отвлекаемости, нарушениям кратковременной памяти, снижению скорости мышления, апатии и снижению способности к вербализации мыслей.

Проблемы в коре нижней поверхности лобных долей часто влекут за собой плохое управление импульсивностью, трудности в управлении настроением (из-за тесных связей с лимбической системой), снижение способности к общению и контролю над поведением.

Страдающие нарушениями в ПК часто совершают поступки, о которых потом сожалеют. В этом и проявляется их низкая способность управлять собственной импульсивностью. Кроме того, им трудно удерживать внимание, они легко отвлекаются, медлительны, плохо анализируют происходящее и трудно

выражают собственные мысли. Ситуации, требующие концентрации, управления собственными импульсами и быстрой реакции, часто представляют трудность для страдающих нарушениями ПК. Проявлениями таких нарушений могут стать социальная фобия и страх перед испытанием, тестами. Тесты требуют сосредоточенности и способности искать информацию. Многие испытывают затруднения на экзаменах, так как в условиях стресса они не могут активизировать эту часть мозга, даже если хорошо подготовились. То же относится и к ситуации, когда необходимо выйти в общество, общаться или выступить.

Там тоже приходится собираться, контролировать свои импульсы и справляться с неуверенностью. Из-за низкой активности ПК мышление такого человека часто «выключается», скажем, во время разговора, а это, естественно, приводит к неловкой ситуации. У мужчин при проблемах с ПК как бы отсутствуют эмоции, и тогда их подруги жалуются, что мужчины не делятся с ними своими чувствами и переживаниями, то может привести к осложнениям во взаимоотношениях. Многие женщины обвиняют своих партнеров-мужчин в холодности и бесчувственности. А между тем на самом деле проблема кроется в том, что из-за нарушения работы ПК человек не в состоянии настроиться на переживания, которых в данный момент от него ожидают.

Управлять своими снами и жить в них, выполнять то, что невозможно в реальной жизни — действительно заманчивая идея. Некоторые люди, так называемые «осознанные сновидцы» могут это делать. Исследователи из института Max Planck в Берлине обнаружили область мозга, которая отвечает за самосознание у осознанных сновидцев. Осознанные сновидцы знают, что они видят сон. Иногда они могут даже играть активную роль в этих снах. Большинство из них, однако, способны испытать это только

несколько раз в год, и лишь очень немногие — почти каждую ночь. Интернет-форумы и блоги заполнены инструкциями и советами по осознанному сновидению. Возможно, осознанные сновидения тесно связаны с человеческими способностями к саморефлексии или так называемому метапознанию, которое представляет собой текущий контроль, осуществляемый человеком за его собственными процессами мышления и памяти, знаниями, целями и действиями.

Ученые сравнили структуры головного мозга осознанных сновидцев и людей, которые никогда или очень редко видели осознанные сновидения. Было обнаружено, что передняя префронтальная кора (область мозга, контролирующая сознательные когнитивные процессы), играет важную роль в способностях саморефлексии у людей, управляющих своими снами. Различия в объемах передней префронтальной коры указывают на то, что осознанные сновидения и метапознание тесно связаны между собой. Эта теория опирается на изображения мозга, полученные при исследовании лиц, решавших тесты из области метапознания во время бодрствования. Эти изображения показывают, что активность мозга в префронтальной коре была выше у осознанных сновидцев.

Искусственная стимуляция осознанных снов.

Результаты недавних исследований указывают на связь биоэлектрической (измеренной с помощью электроэнцефалографии) гамма-активности лобно-височной коры и осознания во сне, но причинно-следственное отношение ещё не установлено. Нами было показано, что электрическая стимуляция в нижнем гамма-диапазоне во время БДГ-сна влияет на текущую мозговую активность и вызывает саморефлективное осознание во сне. Стимуляция на других частотах оказалась неэффективной,

таким образом можно предположить, что сознание высшего порядка действительно связано с синхронными колебаниями нейронов на частотах около 25 и около 40 Гц.

Сновидения в фазе быстрых движений глаз (БДГ) являются первичными состояниями сознания, так как содержат только события непосредственного настоящего, доступ к прошлому или ожидаемому будущему сугубо произволен.

После пробуждения люди – и, предположительно, только люди – входят во вторичный режим сознания, который предоставляет им когнитивные функции высшего порядка, в том числе саморефлективное осознание, абстрактное мышление, воля и метапознание. Осознанное сновидение – явление, скорее всего, уникальное для человека, состояние сна, в котором сосуществуют первичные и вторичные состояния сознания. В осознанных сновидениях элементы вторичного сознания сосуществуют с обычным для БДГ-сна сознанием, позволяя спящему понимать тот факт, что он находится в сновидении, в самом его процессе. Иногда сновидец обретает контроль над сюжетом текущего отрезка сновидения и, например, способен обратить снящегося ему агрессора в бегство. С научной точки зрения осознанные сновидения представляют уникальную возможность наблюдать, как мозг переключается между состояниями сознания от первичного ко вторичному, и приблизиться к проверяемым гипотезам о детерминантах этих состояний. На нейрофизиологическом уровне исследования посредством ЭЭГ и функциональной магнитно-резонансной томографии (МРТ) показали, что осознанные сновидения сопровождаются повышенной фазовой синхронизацией и повышенной удельной активностью в специфическом частотном диапазоне – нижнем гамма-ритме с пиком около 40 Гц, особенно в лобных и височных отделах мозга. Лобно-височная активность в этом частотном диапазоне связана с организующими функциями эго и вторичным сознанием, которое характерно для состояния бодрствования человека и нехарактерно для БДГ-сна. Наблюдаемый в ходе осознанного сновидения рост

гамма-активности поднимает ряд теоретических вопросов. Являются ли осознанные сновидения инициирующим фактором повышения активности в гамма-диапазоне, или же они инициированы активностью в гамма-диапазоне? Возможно, способность вызывать гамма-колебания создает предпосылки для осознанного сновидения, которое приводит к дальнейшему усилению этой гамма-активности. Также неизвестно, является ли осознанное сновидение зависимым от наличия гамма-активности (как необходимого условия) или сознание высшего порядка во сне может быть достигнуто через другие начальные условия, к примеру, стимуляцией на других частотах (и гамма-стимуляция выступает лишь одним из возможных триггеров).

Мы проверили эти гипотезы с помощью транскраниальной электрической стимуляции постоянным током (tACS, далее ТЭС) лобно-височных долей мозга на различных частотах (2, 6, 12, 25, 40, 70 и 100 Гц) и в плацебо-сессии (имитация стимуляции при отсутствии тока). Этот относительно новый метод стимуляции головного мозга не имеет таких побочных эффектов, как акустический шум и тактильные ощущения, которые, как известно, сопровождают транскраниальную магнитную стимуляцию и могут препятствовать сну. Было доказано, что ТЭС может изменять перцептивную и когнитивную деятельность во время бодрствования, а в сочетании с наложением транскраниальной стимуляции постоянным током (tDCS) – и в режиме сна. Регистрация активности мозга осуществлялась посредством непрерывной ЭЭГ, электроокулографии (ЭОГ) и электромиографии (ЭМГ) ТЭС применялась после 2 минут непрерывного БДГ-сна без признаков реакции на внешние стимулы, после чего испытуемых будили с просьбой дать сознанию в сновидении оценку посредством опросника, полученного при помощи факторного анализа и прошедшего проверку валидности. В предыдущих лабораторных исследованиях, применявших опросник LuCiD, было показано, что в осознанных сновидениях были значимо выше уровни трёх из восьми факторов: «инсайт»

(осознание того, что испытуемый в тот момент был в сновидении), «контроль» над сюжетом сновидения и «диссоциация», подобная точке зрения от третьего лица.

В проанализированных энцефалограммах у испытуемых при стимуляции сохранялись типичные признаки БДГ-сна, о чем свидетельствует ЭМГ, ЭОГ и ЭЭГ. Однако, в отличие от типичного БДГ-сна, активность в нижнем гамма-диапазоне увеличивалась при стимуляции на частоте 40 Гц, и в меньшей степени, при стимуляции 25 Гц. Никаких подобных изменений ни в одной полосе частот не наблюдалось в случае плацебо-сессии, как и при стимуляции на более низких (2, 6, 12 Гц) или более высоких частотах (70 или 100 Гц). Это заставляет нас предположить, что, хотя состояние сна сохранялось, БДГ-фаза подвергалась изменениям и стимуляция в действительности привела к изменению состояния сознания на подобное тому, которое наблюдается при осознанном сновидении. По субъективным оценкам осознанности, осознанные сновидения наиболее часто проявлялись при стимуляции на 25 Гц (58%) и 40 Гц (77%). Даже в отсутствие субъективной осознанности мощность в нижнем гамма-диапазоне возрастала после стимуляции на этих частотах. Этот прирост был значительно выражен после осознанного сновидения, что позволяет предположить реципрокный эффект индуцированной мозговой активности и рефлексивного мышления. Касательно сосредоточенности наблюдаемых изменений в относительно узкую полосу частот, наши данные соответствуют результатам исследований на животных и экспериментов со стимуляцией, где было показано, что возможно индуцировать синхронизированную колебательную активность, например, в точно определённой полосе частот в окрестности 40 Гц, но в то же время более низкие частоты не могут быть столь легко индуцированы.

Результаты многофакторного дисперсионного анализа показали существенное общее влияние на саморефлексивное осознание (по опроснику LuCiD) частоты стимуляции. Одномерный статистический анализ, показал влияние для пяти из восьми шкал LuCiD: «инсайт» (осознание того, что испытуемый в тот момент был

в сновидении), «контроль» над сюжетом сновидения, «реализм» ощущений, доступ к памяти бодрствования и «диссоциация», подобная точке зрения от третьего лица. Для инсайта, контроля и диссоциации были определены систематические частотно-специфичные эффекты, которые согласуются с факторами, ранее определёнными как главные детерминанты осознанных сновидений.

Самое сильное влияние наблюдалось для диссоциации: показано, что испытуемые чаще переживали перспективу от третьего лица при стимуляции на 40 Гц, нежели при стимуляции на любой другой частоте кроме 25 Гц (при всех сравнениях, кроме 25 Гц) Инсайт во время сновидения (понимание того, что происходящее есть сновидение) был значимо более выражен только при стимуляции 40 Гц и для 25 Гц относительно плацебо. Повышенная оценка фактора контроля наблюдалась только при стимуляции 25 Гц (позволяя предположить, что колебательная активность в окрестности 25 Гц может быть функционально отлична от активности в окрестности 40 Гц).

Вызванный стимуляцией рост активности в полосе частот около 40 Гц на лобно-теменных участках (отношения мощности между фазами II/I) значимо коррелировал со средними баллами по следующим факторам шкалы LuCiD: инсайт и диссоциация, что согласуется с субъективными оценками сновидений. Увеличение активности в полосе частот в окрестности 25 Гц также коррелировало, хотя и в меньшей степени, с субъективными оценками инсайта и диссоциации. В целом эти результаты вызывают предположение, что активность в нижнем гамма-диапазоне действительно связана с увеличением саморефлексивного осознания.

Исходя из всей доступной информации, эти результаты являются первым свидетельством того, как корковые колебания в человеческом мозге причинно вызываются ТЭС. Кроме того, исходя из всей доступной информации, этот эксперимент является первым, продемонстрировавшим изменённое состояние сознания как

прямое следствие колебаний в гамма-ритме, вызванных в состоянии сна. Мы предполагаем, что активность в нижнем гамма-ритме опосредуется активацией быстрых интернейронов, которые, как известно по исследованиям на животных, генерируют гамма-колебания в корковых сетях. Предполагается, что эти корковые сети служат фильтрами в сенсорной обработке, что может вследствие временной специфичности работы также делать возможными осознанные сновидения.

В частности мы обнаружили, что подпороговая стимуляция на частотах 25 и 40 Гц могла инициировать вторичное сознание в сновидениях. Такого эффекта не наблюдалось при стимуляции с более низкими или высокими частотами, из чего можно заключить, что скорость и/или периодичность колебательной активности может иметь причинную связь с высшими психическими функциями, и что активность в нижнем гамма-диапазоне может действительно быть необходимым критерием для выявления вторичного сознания в сновидениях, а, возможно, даже в бодрствовании. Однако, хотя среднее увеличение в мощности в нижнем гамма-диапазоне было более выражено в случае осознания в сновидении, оно также было зарегистрировано и в случае отсутствия осознания. Мы выдвигаем гипотезу, что стимуляция в нижнем гамма-диапазоне усиливает нейрональную синхронизацию в этой полосе частот, что обеспечивает условия для возможности осознания во снах.

Мозг как ловушка для души.

Опираясь на одни и те же данные можно делать разные выводы, порой прямо противоположные. Мы уже свыклись с тем, что наука, задача которой в целом – измерять, взвешивать и изучать физический мир, вторгается в сферы философии. Но похоже у эмпирической науки на очереди теология. Ученые даже окрестили направление науки, пытающейся «взвесить» религиозный опыт – «нейротеология». Специалисты в области нейрологии (нейронауки) все настойчивее подводят нас к мысли, что мозг – не только

источник обычного человеческого сознания (с такой идеей если и не соглашается большинство, то, как минимум, к ней привыкло). Путем воздействия на мозг, говорят нейрологи, можно вызывать переживания сходные с мистическими! Далее некоторым может показаться логичным вывод, что мозг и есть причина религиозных переживаний. Но так ли уж этот вывод логичен? Какую все-таки роль играет в религиозном опыте мозг? Генерирует ли он сам мистические переживания, или напротив - удерживает сознание в жестких границах обыденного восприятия?

Данные электрофизиологии свидетельствуют о том, что в периоды глубокого религиозного опыта (медитации, молитвы) деятельность мозга претерпевает специфические изменения – одни зоны головного мозга снижают свою активность, а другие, напротив, резко активизируются. Эндрю Ньюберг, нейробиолог из Пенсильванского университета в Филадельфии, который занимается нейробиологией религии уже более десяти лет, через коллегу, увлекающегося тибетским буддизмом, нашел восемь опытных медитаторов, которые приняли участие в необычном эксперименте. В результате сканирования головного мозга испытуемых с помощью однофотонной эмиссионной компьютерной томографии, которые в течение часа занимались усиленной медитацией, ученые обнаружили повышение активности областей мозга, регулирующих внимание, чего, естественно, требовала особая сосредоточенность во время медитации. Однако во время медитации верхняя задняя часть теменной доли головного мозга была гораздо менее активна, чем когда испытуемые просто сидели и отдыхали (возьмем эти данные на вооружение, они еще пригодятся нам, когда речь пойдет о биологических программах). Ньюберг сделал вывод, что именно эта мозговая доля строит ментальную границу между мозгом и физическим миром.

Иначе говоря, эта область в левом полушарии мозга отвечает за осознание человеком собственной индивидуальности и за представление об образе собственного тела (вероятно, стадии

зеркала по Лакану). Правое полушарие отвечает за ощущение времени и пространства, в котором пребывает тело. Усиливая во время медитации ощущение единства с окружающим миром, испытываемые постепенно блокировали каналы связи между этими двумя областями теменной доли мозга, подавляя тем самым представление об образе собственного тела

"Наблюдая за медитирующими людьми, вы видите, что они действительно отключаются от окружающего мира. Постепенно они перестают реагировать на зрительные образы и звуки. Скорее всего, это происходит потому, что теменная доля мозга перестает получать информацию извне", - говорит Ньюберг. Лишенные своей обычной пищи, эти области мозга перестают функционировать в нормальном режиме, и человек теряет осознание разницы между собой и окружающим миром. А по мере исчезновения ощущения времени и пространства у медитирующего появляется чувство безграничности и беспредельности.

Мы видим, что для мистических (трансперсональных) переживаний нужна определенная перенастройка мозга, и даже «отключение» некоторых его зон. Однако из этого вовсе не следует, что мозг – центральный и единственный герой религиозного переживания. Об это же говорит и сам Ньюберг: "Мы вовсе не утверждаем, что мозг создает Бога, - мы отмечаем, что наш мозг естественным путем создает механизмы, которые делают возможным религиозный опыт".

Другой аргумент, выдвигаемый нейронаукой, а именно – вызывание переживаний, сходных с религиозными, через специфическое воздействие на мозг также можно интерпретировать по-разному.

Боб Холмс в статье «В поисках Бога» пишет: «Даже если ощущения единения с окружающим миром и благоговения не описывают любой религиозный опыт, всякий сомневающийся в том, что он генерируется мозгом, может посетить нейробиолога Майкла Персингера из Лорентийского университета в Садбери, в канадской провинции Онтарио. По словам этого человека, встретиться с Господом может любой, кто наденет изобретенный им специальный

шлем.

На протяжении нескольких лет Персингер разрабатывает технику стимуляции отдельных областей мозга с целью вызвать самые разные формы сюрреалистических ощущений у самых обыкновенных людей. Методом проб и ошибок ученому удалось установить, что слабое магнитное излучение (1 микротесла - примерно такое излучение дает монитор вашего компьютера) при вращении по сложной траектории вокруг височных долей мозга может вызвать у человека ощущение потустороннего присутствия. Эксперимент показал, что подобные ощущения возникают у четырех из пяти испытуемых.

Что именно видит обработанный подобным образом человек - зависит от его личных верований и предрасположенностей. Это может быть, например, кто-нибудь из недавно скончавшихся родственников. Люди же религиозные чаще склонны видеть самого Господа Бога. "И если это случается у меня в лаборатории, - говорит Персингер, - то можно себе представить, что происходит с человеком, находящимся в этот момент в церкви, где сама обстановка располагает к видениям религиозного характера". Ученый и сам не раз надевал на себя сконструированный им шлем, однако его видения носили довольно слабый характер. По мнению Персингера, это связано с тем, что он понимал истинную подоплеку происходящего».

Как мы отметили выше, одни и те же данные можно интерпретировать противоположным образом. Конечно, мы можем согласиться с точкой зрения, что глубокий мистический опыт, откровения, любые религиозные чувства – лишь эпифеномен возбужденного в специфических зонах мозга. Однако с другой точки зрения эффекты воздействия на мозг могут свидетельствовать и о другом - не о том, что мозг в ответ на внешние раздражители генерирует религиозный опыт, а о том, что химическое и электромагнитное воздействие выводит мозг из привычного режима, что, собственно, и позволяет сознанию обрести некоторую свободу в отношении физической реальности и собственной

объективации в ней.

Каков обычный режим деятельности головного мозга? В целом, главная задача мозга – удерживать сознание на «волне» пространства-времени подобно радиоприемнику или телевизору, который настраивается на отдельную полосу частот спектра электромагнитных волн. Агрегат «Мозг - органы восприятия» отсеивает «лишние» волны, пропуская лишь часть гипотетической не отфильтрованной энергии. Далее в мозге отфильтрованная органами чувств энергия подвергается обработке соответствующими биопрограммами.

Все биопрограммы нормального мозга нацелены на одну единственную «космическую» цель – выживание (т.е. сохранение собственного вида, формы за счет размножения, поглощения других форм и извлечения из них биоэнергии для поддержания своей формы). С помощью базовых импринтов мозга (образцов, матриц, программ поведения, рефлексов)[1] сознание настраивается на оптимальное выживание в физическом мире. Выдающийся невролог XX века, гарвардский д-р психологии Тимоти Лири выделил семь импринтов (в дальнейшем идею этих импринтов подхватил и развил д-р Роберт Антон Уилсон). Лишь первые четыре программы имеют непосредственное отношение к борьбе за выживание; в совокупности эти программы определяют модель личности взрослого человека (которая, по выражению д-ра Лири, представляет собой личиночную стадию эволюции человека), типичного биоробота, жестко зафиксированного в западне заданных рефлексов. Три другие программы относятся к дальнейшей эволюции человеческого существа. Они связаны с правым полушарием мозга, которое у среднестатистического человека остается практически неосвоенным. К трем последним программам относятся:

- программа наслаждения, открывающая тело как инструмент наслаждения свободой, когда управление телом становится гедоническим искусством; однако заикленность на этом контуре может стать «золотой клеткой»;
- программа экстаза; запускается, когда нервная система

освобождается от диктата тела и осознает лишь свою деятельность (мы, с точки зрения Лири, - это наши нервные системы); нервная система впадает в экстаз, наслаждаясь интенсивностью, сложностью и новизной информационного обмена нейробиологическими сигналами;

- высшая программа, по Тимоти Лири, реализуется тогда, когда сознание ограничивается исключительно «пространством» нейрона, куда втягивается сознание. Центр синтеза памяти нейрона ведет диалог с кодом ДНК внутри ядер клеток, от чего, к примеру, возникает эффект переживания «прошлых жизней», то есть идет процесс чтения генетической информации.

Если модели высших контуров некоторым могут показаться уж слишком фантастичными, то четыре первых контура практически любой может проследить в повседневном поведении людей.

Оральный импринт. Поскольку питание для появившегося на свет млекопитающего (в том числе и человека) связано с матерью, как первым источником питания, а точнее – с материнским соском, первая биопрограмма получила название «оральная». Мать – это для млекопитающего теплое, уютное, безопасное место. Поиск такой комфортной и безопасной зоны запрограммирован у новорожденного на уровне ДНК. Например, вылупившийся в инкубаторе цыпленок отождествляет первый увиденный движущийся объект (в опытах Конрада Лоренца – мяч) с матерью. В современном человеке такая программа заложена на уровне ствола головного мозга. Многие в дальнейшем поведении примата зависят от того, при каких условиях протекает первое импринтирование.

По мере роста младенца и все большего отдаления от соска, область вокруг матери (зоны безопасности и источника питания) расширяется. В зависимости от того, какой будет эта зона – враждебной или дружелюбной, во многом зависит программирование поведения труса или храбреца (с различными вариациями и оттенками), то есть будет определена наступательная или отступательно-оборонительная стратегия выживания в физическом мире.

Территориально-эмоциональный импринт (программа соперничества). Вторая биопрограмма, вероятно, связана с таламусом («задним», «старым мозгом») и с мышцами. Запуск этой программы осуществляется на стадии процесса обучения прямоходянию и ходьбе, а, следовательно, освоению территории и утверждению своего статуса в среде соплеменников. Опять-таки, в зависимости от событий окружающего мира, этот импринт определит сильную (доминирующую) роль (статус) альфа-самца, либо роль слабого, притесняемого в стае (семье) неудачника. Причем оба типа поведения, в зависимости от обстоятельств в период импринтной уязвимости, определяются интересами выживания. Если примату в условиях враждебной среды оказывается более «выгодным» поведение подчиняющееся, то и в дальнейшем он будет проигрывать свой «успешный» сценарий поведения. Напротив, в случае удачи в агрессивно-наступательной политике и побед в сражениях за территорию, признание в стае, закрепится стратегия альфа-самца. Благодаря этой биопрограмме примат выясняет какие силы действуют в иерархии его сообщества: кто сильнее его, кто слабее, кому надо повиноваться, а кого можно подчинять и эксплуатировать самому. Такая программа характерна как для диких приматов, так и для приматов одомашненных, т.е. для «человека разумного». Но если первые метят территорию фекалиями, вторые в борьбе за географическое и интеллектуальное пространство (интеллектуальную собственность) метят территорию чернилами.

Семантический, вербальный импринт. Импринтные участки третьей программы расположены в коре левого полушария и связаны с тонкими мышцами гортани и правой руки. От этой биопрограммы зависит способность к распознаванию символов и, следовательно, речь и мышление. Благодаря этой программе человек учится коммуникации посредством знаков и осваивает житейскую логику: вешает ярлыки на пристрастно воспринимаемый (через программы выживания) мир, а также устанавливает всевозможные отношения между символами.

Ментальное конструирование – моделирование и парадигмы –

связаны именно с этой программой.

Социополовой импринт. С программой этого типа связаны сексуальные пристрастия, сексуальная, семейная и общественная роль (поскольку любая социальная форма – наследница родового строя) роль, и, следовательно, общественная мораль. Каким будет сексуальное поведение, опять же зависит от обстоятельств данного периода импринтной уязвимости. На генетическом уровне лишь запускается определенная биопрограмма; как она реализуется – зависит от условий окружающей среды. Этот импринт (в случае «удачного» импринтирования) привязывает тело к видам деятельности, которые связаны с хозяйством, ответственностью и выращиванием потомства. Не случайно практически во всех архаических сообществах половая зрелость совпадает со вступлением подростка в полноценные социальные отношения. Запуск всех четырех программ у некоторых народов считался окончательным этапом утраты «паранормального» восприятия. Дети в возрасте до 6 лет считались колдунами, и контакты с ними строго регламентировались. Отголоски таких представлений можно обнаружить и в сказках – в них дети, способны воспринимать и общаться с миром, который для взрослых уже нереален. Как правило, эти программы и определяют весь ход жизни человека, его интересов, целей и ценностей. Успешно удовлетворяя набор разнообразных программ потребностей, человек ощущает комфорт, который лишь изредка омрачается непонятно откуда доносящейся тревогой и мучительным вопросом (который иногда вырывается из глубин подавленного сознания): «И что – это все? И в этом весь смысл жизни?»

Запуск биопрограмм импринтирования вызывает соответствующую функциональную активность тела (и мозга в частности). В состоянии бодрствования в мозге преобладают быстрые ритмы - бета (напряженное мышление; 13-25 Гц) и альфа (расслабленное состояние; 8-13 Гц) волны, связанные с деятельностью коры больших полушарий. Когда организм не занят обеспечением выживания (период сна), мозг переходит в медленноволновые фазы

- тета (5-7 Гц) и дельта (0-4 Гц) ритмы, с короткими альфа ритмами во время фаз быстрого сна. Интересно, но состояние глубокого мистического опыта дает примерно такие же показатели ритмов электромагнитной активности мозга. Это, например, подтверждают опыты В. Б. Слезина проведенные с православными священниками, у которых снимались показания ЭЭГ во время глубокой молитвы. Слезин делает вывод, что «лечебный эффект молитвы, отмеченный издавна и многократно, связан с временным отходом от земных забот, признанием их незначительности в сравнении с чем-то вечным и незыблемым, с которым учиться общаться человек при молитве». «Предаваясь молитве, - далее отмечает Слезин, - верующий отдаляется от социального уровня сознания и переходит на духовный, что гармонизирует личность, делает ее ближе к Богу». Слезин даже предлагает сотрудничество медицины и церкви. Со своей стороны он рекомендует чтение ряда молитв, обладающих «оздоровительным» эффектом: чтении псалма 67 "Да воскреснет Бог, и расточатся врази его.... ". Молитва об исцелении больного " О милосердный Боже, Отче, Сыне и святой Душе, в нераздельной Троице полняемый и славимый, призри благоутробно на раба Твоего.....". Тропарь, глас 4 , Акафист Святителю Пантелеймону и другие.

В целом, функция нервной системы заключается в том, чтобы фокусировать, избирать и сужать; импринты (биопрограммы) определяются строго на основе принципа выживания в физическом мире и человек становится своего рода пленником этих структур. Все, что не связано, а тем более разрушительно для программ выживания воспринимается биологическими организмами как бесполезное и вредное. Любое несанкционированное выживанием воздействие (философия, подрывающая основы бессознательной вовлеченности в процесс физического существования, химические вещества, определенный спектр электромагнитных волн, религиозный мистицизм) должно быть нейтрализовано любым способом.

По теории д-ра Лири психodelики вызывают шок и стресс, которые

разрушают старые импринты и программы, заложенные в процессе обучения. В обычном состоянии мы обусловлены исключительно первыми четырьмя программами: биовыживательные потребности, эмоциональные игры, дающие статус в социуме, условные правила игры нашей культуры и сексуальное удовлетворение. Эти импринты не позволяют нам получать другие потенциально доступные сигналы, и удерживают нас в границах одной, скажем, не слишком живописной реальности. Стирая прежние программы, психоделики дают возможность перепрограммирования и настройки на другие модели реальности и как следствие – открывается доступ к новым сигналам, которые обычное сознание относит к паранормальным или нереальным феноменам. Мезоамериканские индейцы применяли и более радикальные средства расширения сознания, чем психоделики.

Чтобы вернуть себе утраченные некогда в начале времен легендарные паранормальные способности, индейцы прибегали к практике «ритуальных» прижизненных трепанаций черепа в области левого полушария, что приводило к блокированию программ левого полушария и активизации специфической деятельности правого.

Механизм импринтирования в целом приложим к любому ритуалу и обычаю. По существу любой ритуал представляет собой «обряд перехода» (независимо от того применяются психоактивные вещества или нет) и состоит из трех фаз – прелиминарной (отделение), лиминарной (промежуток) и постлиминарной (включение). С нейрологической точки зрения ритуал представляет собой перепрограммирование мозга. Для чего на первом этапе человека, так или иначе, изолируют, отделяют от привычной обстановки, т.е. естественной среды действовавших до настоящего момента программ (человек становится послушником, стажером, новобранцем и т.п.); на второй стадии происходит отключение или стирание предыдущей программы поведения и восприятия (мощный стресс: сенсорная и/или социальная депривация, голод, акты насилия, унижение и т.д.); на заключительной стадии, когда

мозг уже не может опереться на прежние программы и готов к новому программированию, «неофит» импринтируется (программируется) согласно его новому статусу (торжественное посвящение в «тайну», идеологическая обработка или какие-нибудь другие виды внушения). Такую схему можно обнаружить как в архаических обществах, так и в обществах современных, особенно в таких социальных рудиментарных образованиях как армейская и уголовная среда.

Можно выделить три схемы ритуалов: «программа А – хаос – программа А», «программа А – хаос – программа В» и «программа А – хаос – программа В – хаос – программа А». В первом случае мы имеем дело с обновлением старой программы. Это, например, характерно для новогоднего ритуала. Если регулярно не воспроизводить существующую парадигму-программу, то система представлений (картина мира, Универсума) будет утрачена, а значит – разрушится космос, порядок, мироздание. Второй случай подразумевает появление «новой твари», преобразования восприятия, метанойи. Фраза Витгенштейна «Границы моего языка определяют границы моего мира» можно сказать стала уже крылатой. Но что такое язык как не базовая программа нашего «текущего» сознания. То, что человек называет миром – лишь структура, порожденная действующими в его уме программами. Различные химические и прочие воздействия на мозг тормозят, отключают эти цепи-контуры, что переживается в опыте как полная необусловленность, пустота, ясный свет и т.д., т.е. хаос, который, будь то психоделический трип или «состояние бардо», сменяется всевозможными «архетипическими» образами и причудливыми картинками. Возвращение же после трипа в обыденную реальность вызвано постепенным включением старых ментальных программ. Третья схема ритуала отражает прежде всего экстатическое путешествие шаманского типа. В данном случае акцент ставится на «программе В», которая и определяет характер визионерского путешествия шамана. В момент инициации происходит как бы загрузка такой «программы В», которая в дальнейшем будет оформлять экстатические «трипы» шамана.

Чарльз Тарт предложил схему процесса трансформации сознания, которая в сочетании с данными нейрофизиологии открывает универсальную модель функционирования «мозг-сознание». Мы можем зафиксировать некое базовое стабильное состояние сознания, или дискретное состояние сознания (ДСС). Это, как правило, обычное бодрствующее состояние, обусловленное действием ряда факторов: физические, культурные и прочие воздействия. Импульсы внешней и внутренней среды организма, т.е. афферентная (от лат. *afferens* – принимающий) сенсорная (от лат. *sensus* - чувство) система, действуют как формирующие данное состояние факторы. Дестабилизирующие силы, достаточные для трансформации прежнего ДСС, погружают сознание в хаос. В качестве таких дестабилизирующих факторов может выступать:

1. перегруженность раздражителями (напр., различные звуковые эффекты), которые вызывают охранительное (запредельное) торможение; торможение наступает тогда, когда раздражитель достигает чрезвычайной интенсивности, что приводит не к развитию условнорефлекторного ответа, а наоборот – к ослаблению или исчезновению его.
2. Напротив, полное отсутствие раздражителей (различные виды деприваций). Это приводит к прекращению входящего потока нервных импульсов, а следовательно, и к дестабилизации прежнего состояния сознания.
3. Аномальные раздражители, т.е. новые раздражители, на которые не сформированы адекватные реакции.

Состояние хаоса сменяется новым, измененным состоянием сознания, или дискретным измененным состоянием сознания (ДИСС). Возникновение нового состояния обусловлено новыми формирующими факторами: например, созерцание мандалы, ритуальные песнопения с мифо-архетипическим содержанием и т.д. Новые формирующие факторы могут одновременно выступать и как дестабилизаторы прежнего ДСС.

Если новые формирующие факторы ослабевают, то прежние силы, удерживавшие сознание в базовом состоянии, снова берут верх и, ввергнув сознание в новый хаос, затем возвращают его в прежнее

состояние (ДСС).

На этом принципе построен механизм засыпания, гипноза и медитации. Отметим также, что этот механизм используется в рекламе, политической пропаганде и религиозных проповедях. Первоначально человек находится в каком-то обычном состоянии. Но вдруг ему начинают внушать, что жизнь его в опасности («вот-вот рухнет мир», «жизнь обывателя – сплошной кошмар», «перхоть, запах пота или запах чеснока - делают человека изгоем общества», «нынешние власти нещадно эксплуатируют народ» и т.д.). Стабильное состояние сменяется замешательством и паникой. Но тут человеку предлагается «спасение» от того «катастрофического» положения в котором он оказался. Вступают в силу новые формирующие факторы: преданное служение некому божеству, чудодейственная технология, новый шампунь, «наша» партия и т.д. Если эти факторы оказываются достаточно устойчивыми, сознание человека перестраивается и он начинает видеть мир по-другому. Итак, с помощью воздействия на мозг можно переделывать, обновлять, сужать и расширять сознание.

Прагматическая и рационалистическая западноевропейская цивилизация – это, в сущности, социальная метапрограмма, цель которой – инквизиция (т.е. контроль за соблюдением «норм», «догматов») и защита официальной картины мира (т.е. удержание человека в границах первых четырех биопрограмм). Любые средства изменения сознания (а, следовательно, выход за рамки санкционированной модели реальности) вызывают панический страх и желание любой ценой избавиться от угрозы принятому образу жизни. Все, что по тем или иным причинам переступает жестко установленные границы принятой «нормы», объявляется ересью, мракобесием, безумием и преступлением. То, что позволено Голливуду, непозволительно реальному миру.

Ритмы головного мозга.

Бета-волны. Когда мы просыпаемся и приступаем к нашим обычным делам, наш мозг функционирует в режиме 12-15 колебаний в секунду, при самой активной деятельности частота ритмов достигает 20-25 колебаний в секунду. Это ритм активного, бодрствующего сознания, на этом уровне мы думаем и действуем.

Альфа-волны. Альфа-ритмы составляют примерно 6-14 колебаний в секунду. Этот ритм соответствует нашей дневной мечтательности или ночным сновидениям, вхождению в гипнотический транс. Альфа-ритм способствует возникновению некоторых необычных ощущений и психических переживаний.

Тета-волны. Ритмы головного мозга снижаются до 4-8 колебаний в секунду. Именно при таком режиме работы мозга человек испытывает самые необычные ощущения.

Дельта-волны. Частота колебаний падает до 4-5 в секунду, при регистрации этих ритмов человек находится в бессознательном состоянии. Большую часть дня Ваш мозг работает с частотой около 20 Гц. Такие колебания называются бета-ритмами.

Глубинные уровни релаксации тела и сознания связаны с мозговыми волнами, называемыми альфа-ритмами. Согласно исследованиям доктора Барбары Браун, альфа-ритмы, - самые интенсивные по амплитуде среди мозговых волн, - активизируют процессы оздоровления в десять раз интенсивней, чем бета-ритмы.

Цикл сна. Когда вы погружаетесь в сон, ритмы вашего мозга постоянно меняются: бета-волны переходят в альфа-, потом в тета- и наконец в дельта-волны. В среднем это занимает около 30 минут. В дельта-ритме мозг отдыхает от 30 до 90 минут. Потом частота

колебаний начинает увеличиваться, возрастает до тета-, потом до альфа-уровня и остается на этом уровне около 15 минут. В это время вы видите сон. Потом ритм снижается до тета-уровня, но спустя некоторое время вновь возрастает до альфа-уровня, и начинается новый сон, как правило, абсолютно не связанный с предыдущим. За ночь человек видит 6-8 снов. При восьмичасовом ночном отдыхе дельта-ритму отводится 30-90 минут, а тета-ритму - 30-60 минут, остальное время - альфа-ритму.

Даже когда мы бодрствуем, наш мозг периодически погружается в альфа- и тета-ритм на короткое время. Например, если вы, забивая гвоздь, случайно угодили по пальцу, ваш мозг на короткое время впадает в тета-ритм, чтобы почувствовать и запомнить боль... Или, например, вы пытаетесь что-то припомнить и обращаете задумчивый взор в пространство. Сами того не подозревая, вы настраиваете свой мозг на альфа-ритм, в котором лучше всего происходит запоминание и воспроизведение абстрактных знаний.

Достижение измененного состояния сознания.

На самом деле это достаточно просто, надо лишь научиться по своему желанию снижать ритмы головного мозга до альфа- и тета-уровня и пребывать на этом уровне достаточно долгое время, не впадая в сон.

- дельта-ритм (от 0.5 до 4 колебаний в секунду, амплитуда - 50-500 мкВ);
- тэта-ритм (от 5 до 7 колебаний в секунду, амплитуда - 10-30 мкВ);
- альфа-ритм (от 8 до 13 колебаний в секунду, амплитуда - до 100 мкВ);
- сигма-ритм - "веретена" (от 13 до 14 колебаний в секунду);

- бета-ритм (от 15 до 35 колебаний в секунду, амплитуда – 5-30 мкВ);
- гамма-ритм (от 35 до 100 колебаний в секунду, амплитуда – до 15 мкВ);

Теперь мы знаем, что альфа-волны и другие электрические и магнитные колебания в мозгу чрезвычайно наглядны, чрезвычайно индивидуальны, постоянны в своем проявлении и, что совершенно несомненно, связаны с умственной деятельностью.

Заметим, что альфа-волны наблюдаются лишь у человека. Альфа-ритм характеризует процесс внутреннего "сканирования" мысленных образов при сосредоточении внимания на какой-нибудь умственной проблеме. Наблюдается, например, любопытное совпадение между частотой альфа-волн и периодом инерции зрительного восприятия (примерно 0.1 секунды).

сигма-ритма с частотой около 14 циклов в секунду – спящий видит сны.

Здесь следует отметить то обстоятельство, что у большинства людей время сна и ослабления альфа-ритмов соответствует ночному времени суток. А медленные ритмы, в частности – дельта-волны, являются как бы "охранителями" мозга.

Характер альфа-ритма сугубо индивидуален. у большинства людей, имеющих четко выраженный альфа-ритм, преобладает способность к абстрактному мышлению. У незначительной группы испытуемых обнаруживается полное отсутствие альфа-ритмов даже при закрытых глазах. Эти люди свободно мыслят зрительными образами, однако испытывают трудности в решении проблем абстрактного характера. При частоте колебаний 10 в секунду – средней частоте альфа-ритмов ... электромагнитный сигнал имел бы длину волны тридцать миллионов метров. Здесь уместно

заметить, что длина волны электромагнитных колебаний с частотой альфа-ритма весьма кстати оказывается близкой к длине окружности земного шара...

Ритмы Земли

По единодушному мнению, большинства специалистов, причиной возбуждения электромагнитных колебаний на резонансных частотах, определяемых формой и размерами Земли, служат разряды атмосферного электричества – молнии, вызываемые всей совокупностью гроз на земном шаре (примерно 100 разрядов в секунду).

- частота = 8.5 Гц, ширина полосы резонанса (на уровне 0.5) = 2.5 Гц;

- частота = 14.5 Гц, ширина полосы резонанса (на уровне 0.5) = 4.5 Гц.

Наибольшей интенсивности резонансные колебания в полости Земля-ионосфера достигают днем. На частоте около 8 Гц спектральная плотность колебаний составляет 0.1 мВ/мГц в магнитоспокойные дни и возрастает на 15% во время магнитных бурь. Ночью резонансные свойства слабее выражены, так как возрастает утечка низкочастотных электромагнитных волн сквозь ионосферу, в это время пониженную электронную концентрацию. Отношение послеполуденного максимума амплитуд к ночному минимуму составляет 5-10 раз.

Резонансные колебания в волноводе Земля-ионосфера наиболее отчетливо выражены вблизи возбудителей этих колебаний – мировых очагов гроз (Африка, Южная Америка, Индонезия, Индия)

Исследования показали, что стимуляция мозга в альфа-диапазоне (8-13 Гц) идеально подходит для усвоения новой информации, данных, фактов, любого материала, который должен быть всегда наготове в вашей памяти. В восточных боевых единоборствах есть такое понятие как "состояние мастера". Исследования методом ЭЭГ показали, что в этом состоянии в мозге человека преобладают альфа волны. На фоне альфа активности мозга скорость мышечной реакции в десять раз выше, чем в обычном состоянии.

Так же известно, что Тета-состояние открывает доступ к содержимому бессознательной части ума, свободным ассоциациям, неожиданным озарениям, творческим идеям. С другой стороны, тета-диапазон (4-7 колебаний в секунду) идеален для некритического принятия внешних установок, поскольку его ритмы уменьшают действие соответствующих защитных психических механизмов и дают возможность трансформирующей информации проникнуть глубоко в подсознание. То есть чтобы сообщения, призванные изменить ваше поведение или отношение к окружающим, проникли в подсознание, не подвергаясь критической оценке, свойственной бодрствующему состоянию, лучше всего наложить их на ритмы тета-диапазона.

Мозг человека - великое создание природы, самый сложный инструмент для решения жизненных задач. В головном мозге сотрудничают миллиарды нервных клеток, создавая еще большее количество нервных связей. Познание законов функционирования мозга стало вызовом, который человек бросил природе, чтобы доказать свою человеческую сущность. Как же можно поймать и осознать реально существующие, но быстротечные и бестелесные психические функции, вроде эмоций, образов, мысленных конструкций? К радости психофизиологов, в основе психических состояний оказался заложен вполне материальный носитель -

разность электрических потенциалов по обе стороны клеточной мембраны (достигающая 70-80 мВ).

Распространяющиеся по отросткам нервных клеток кратковременные сдвиги мембранного потенциала или нервные импульсы можно зарегистрировать с помощью обычных вольтметров, снабженных каскадом предварительного усиления электрического сигнала.

Около 80 лет назад технология регистрации электрических потенциалов мозга непосредственно с кожной поверхности головы человека была продемонстрирована немецким психиатром Хансом Бергстром (Hans Berger). Этот метод получил название электроэнцефалографии (ЭЭГ), и в настоящее время ни одно неврологическое отделение в больницах, ни одна поликлиника соответствующего профиля не обходится без лаборатории электроэнцефалографии.

Мозг обрабатывает нейрохимическую информацию и выдает электрические сигналы, как множество электрохимических цепей, замыкающихся и размыкающихся миллионы раз в секунду. Электроэнцефалограф, определяет и записывает суммарные изменения напряжения, происходящие в мозге. Эти электрические сигналы следуют в определенных ритмах, условно разделенных на четыре диапазона частот, характерных для биоэлектрической активности головного мозга. Каждому диапазону, при условии, что он доминирует на ЭЭГ, соответствует свое состояние сознания. Бета волны. Их частота варьируется от 12 до 42 Гц. Бета активность головного мозга выражена на ЭЭГ, когда человек находится в активном бодрствующем состоянии, сосредоточен на окружающем, решает интеллектуальные задачи.

Недостаток бета волн может быть связан с апатичным компонентом депрессии, снижением интеллектуально-мнестических функций.

Стимуляция мозга в бета диапазоне позволяет повысить жизненный тонус, усилить функцию внимания и кратковременную память.

Высокая Бета(выше 18 Гц) характеризует состояния настороженности, волнения, отражает интенсивную умственную деятельность, например, решение математических задач, стратегическое планирование.

Стимулирование в этом диапазоне может повысить внимание, общую активность, но одновременно усилить тревожный компонент.

Средняя Бета(15-18 Гц) соответствует размышлению, активному, но не взволнованному состоянию, осознанию внутреннего и внешнего мира.

Стимулирование в этом диапазоне усиливает интеллектуальные способности. Низкая Бета(12-15 Гц) соответствует ослабленному вниманию, творческому пониманию, модификации моторной активности (сенсомоторный диапазон - SMR). Альфа волны имеют частоту колебаний от 8 до 12Гц. Альфа активность возникает только при закрытых глазах в момент пассивного расслабления без фокусировки мыслей. Доминирование альфа диапазона характерно для спокойного, умиротворенного, безмятежного состояния.

Недостаток альфа активности является показателем стресса, эмоциональной перегрузки, тревожного компонента депрессии.

Подполоса низкая альфа:8-10Гц связана с интернальным вниманием, интеграцией, ощущением внутреннего равновесия.

Подполоса высокая альфа:10-12Гц связана с состоянием безмятежности, эмоциональной релаксации и восстановления,

чувственно-образным рядом мышления. Тета волны имеют частоту колебаний от 4 до 7Гц. Тета активность сопровождается появлением сонливости, снижением мышечного напряжения, появлением ярких образов. Являясь промежуточным между сном и бодрствованием, тета состояние открывает доступ к бессознательному.

Появление гипногических эффектов.

Стимуляция в тета диапазоне усиливает творческие способности, снимает эмоциональную заикленность, способствует выработке бета-эндорфинов, создает анальгетический эффект. Дельта волны имеют частоту от 0,1 до 4Гц. При доминировании дельта волн человек находится в глубоком сонном состоянии, полной релаксации. В это время мозг выделяет больше всего гормона роста, а в организме происходят процессы самовосстановления.

Понимание связи между ритмической волн биоэлектрической активности мозга и состояниями сознания поставило задачу научиться влиять на эти состояния материалистическими способами. Неоценимую помощь в этом оказал исследователь Грей Уолтер(Gray Walter) обнаруживший в 1940 году, что волны на ЭЭГ могут повторять частоту мерцающего света, особенно если она попадает в диапазон альфа или тета частот. Этот эффект стал известен как реакция усвоения или реакция следования.

Наверное, каждому знакомо приятное состояние умиротворения и расслабления, возникающее при созерцании горящих свечей в полумраке. Между тем, частота мерцания пламени свечи как раз попадает в диапазон альфа и тета ритмов. Подобное воздействие оказывает и пульсирующий звук, параметры которого модулированы по соответствующей частоте, и выведены как бинауральные биения. Бинауральная пульсация, возникает в

результате подачи на каждое ухо звука чистого тона, слегка отличающегося по высоте. Тогда мозг выделяет различия между звуками, получаемыми с левого и правого уха, и это воспринимается как приятный, мягко пульсирующий ритм. Соединение полезного эффекта от воздействия мерцающего света и пульсирующего звука привело к возникновению новой полимодальной технологии изменения волновой активности мозга человека - аудио- визуальной стимуляции (light and sound relaxation systems, или AVS (Audio Visual Stimulation) systems). Аудио-визуальная стимуляция в бета, альфа, тета или дельта ритмах стала прекрасным инструментом настройки психофизиологического состояния человека.

Наличие в программах аудио-визуальной стимуляции интересного цветового ряда, захватывающие эмоциональные переживания на фоне музыки делают их запоминающимися и легко воспроизводимыми по ассоциативному пути. Формирование условного рефлекса на спокойное и расслабленное состояние делает результат аудио-визуальной стимуляции долгосрочным.

Мерцающий свет оказывает массажное действие на глаза, снимает утомление. В комплексе с оптико-акустическими воздействиями музыкотерапия создает более приятный положительный эмоциональный фон и повышает комфортность процедуры, делает ее более эффективной. Возникающая при подаче на правый и левый анализаторы одинаковой частоты синхронизация активности правого и левого полушарий мозга улучшает межполушарный перенос информации. Медитация - это измененное состояние сознания, характеризующееся уникальной картиной биоэлектрической активности мозга, отражающей трофотропное состояние расширенного внимания, неэгоцентрического, интуитивного типа мышления. Это процесс личностного роста,

дающий человеку новый опыт в интеллектуальной, философской и, что важнее всего, в экзистенциальной сфере.

Исходя из определения видно, что аудиовизуальная стимуляция может служить хорошей нейрофизиологической основой для медитации. Если проследить изменения биоэлектрической активности головного мозга по мере перехода от обычного бодрствующего состояния к релаксации, а затем к медитации, то мы обнаружим, что на смену быстрой волновой активности бета диапазона (12-42Гц), характерной для узконаправленного мышления, приходит усиление альфа ритмов (8-12Гц), свойственных безмятежному, восприимчивому и расширенному состоянию сознания. Различные виды медитации соответствуют разным уровням мозговой активности, которая постепенно переходит от альфа ритма (8-12Гц) к тета (4-7Гц) и дельта (0,1-4Гц) ритму, при сохранности осознания практикующего.

В 1957 году японский нейропсихиатр Касаматсу обнаружил значительное увеличение альфа ритма во время дзен медитации у опытного практика дзен по сравнению с его обычным состоянием. В другом исследовании Касаматсу и Хираи в 1966 году у 48 служителей и учеников Дзен Буддизма была снята ЭЭГ до, во время и после медитации. Не смотря на открытые глаза (обычно альфа ритм напоявляется при открытых глазах), наблюдалось возникновение альфа ритма примерно через 50 секунд после начала медитации. Далее амплитуда альфа волн увеличивалась. По ходу медитации наблюдалось постепенное уменьшение частоты альфа волн и у некоторых служителей на ЭЭГ появилась тета составляющая (7-4Гц) с фоновыми альфа ритмом. Итак, медитация дзен характеризуется альфа волнами вплоть до их наивысших частот, где они переходят в бета волны. Это генерирование альфа волн может быть прервано внешним раздражителем, например,

резким звуком, и это показывает, что степень расслабления не очень велика. У индийских мастеров йоги, ни вспышка яркого света, ни удар гонга, ни прикосновение горячего предмета не прекращает и даже не изменяет альфа или тета ритма.

Это различие, по-видимому, связано с тем, что дзен в основном направлен на отключение сознания с тем, чтобы оставаться на "плавающем" подкорковом уровне, где сохраняется внешнее восприятие, но устраняются стереотипные оценки действительности. В случае же йоги самадхи должен быть достигнут полный отрыв от реальности как внешней, так и внутренней - "пустота, в которой уже нет ни формы, ни звука, ни запаха, ни вкуса, ни предметов, ... где нет ни знаний, ни незнания, ни расслабленности, ни смерти. Есть просто свое" В 1970 году Уоллас обследовал с помощью ЭЭГ студентов колледжа, занимающихся трансцендентальной медитацией. Во время медитации у всех увеличилась регулярность и амплитуда альфа волн. У некоторых затем частота появления альфа волн снизилась и стали преобладать низкоамплитудные тета волны. После светового и звукового воздействия почти у всех испытуемых альфа волны заблокировались. Невролог Банквет провёл обширные исследования ЭЭГ людей, пребывающих в трансцендентальной медитации и контрольных людей, релаксирующих с закрытыми глазами в течение 30 минут.

Он установил, на первой стадии медитации у всех медитирующих увеличилась амплитуда альфа волн. Затем произошло уменьшение частоты, в основном до уровня тета волн. Продвинутые медитаторы входили в третью стадию, которую они называли либо глубокой медитацией, либо чистым осознанием. В этом состоянии на всей поверхности головы появлялись синхронные бета волны с практически постоянной частотой и амплитудой. В конце

медитации все испытуемые вернулись в первое состояние увеличения альфа волн. У продвинутых медитаторов альфа и, в некоторых случаях, тета волны сохранялись и после медитации, даже после того, как были открыты глаза.

Важное открытие, сделанное Банкветом на основании своих исследований, состоит в том, что во время медитации составляющие мозговых волн стремятся к синхронизации. По его мнению, это может быть вызвано состоянием полного осознания. Отечественные авторы (Пасынкова Н.Р., Ватник Д.В., Елисеева Л.С., Голошейкин С.А., Институт физиологии СО РАМН, Новосибирск) приводят аналогичные данные по практикующим Сахаджа Йогу: - По мере углубления медитативного состояния, наблюдается рост мощности тета и дельта ритмов. Учитывая локализацию в центральных областях, эти изменения можно интерпретировать как усиление активности подкорковых лимбических структур.

Далее, в состоянии глубокой медитации максимальная выраженность тета и дельта ритмов и незначительный рост альфа указывают на то, что наряду с высокой активностью подкорковых структур, усиливается модулирующая функция коры мозга, что, вероятно, является нейрофизиологическим отражением того, что медитация в Сахаджа Йоге является контролируемым процессом. При этом, однако, основные функциональные изменения происходят в подкорковых структурах, то есть независимо от таких контролируемых корой функций, как представления, установки.

Зафиксирован рост синхронизации мозговых волн в состоянии глубокой медитации в передних и центральных отделах мозга, что свидетельствует о более высоком функциональном взаимодействии полушарий мозга, причем его передних отделов. Согласно современным представлениям, функция синхронизации отражает

степень сонастроенности мозга в реализации психофизиологического процесса.

Более высокие значения синхронизации между двумя сигналами, записанными от двух симметричных областей мозга, означают более высокую степень интеграции или большее функциональное взаимодействие между этими корковыми областями. Итак, уникальная картина биоэлектрической активности мозга состоит из самостоятельно инициированного перевода волновой активности к альфа, тета, а иногда и дельта диапазонам, при сохранности осознания, с одновременным усилением синхронности работы левого и правого полушарий.

Польза стимуляции мозга тета-мозговыми волнами.

Тета мозговые волны – это то, что мы испытываем, когда почти уже заснули или когда только что проснулись. Технически тета-мозговые волны – это паттерны электрической активности мозга в диапазоне 4 - 8 Гц. В таком ментальном ритме люди обычно испытывают состояние глубокой релаксации, обычно приводящее к стадии БДГ – сна или к сновидениям. Тета-важные волны, так как они являются границей между сознанием и подсознанием, и, научившись контролировать состояние тета, мы получаем доступ и возможность влияния на ту мощную часть подсознания, которая недоступна нам в обычном, бодрствующем состоянии. Когда мы находимся в состоянии тета, мы получаем повышенные способности к глубокому исцелению, обучению и росту.

Гипнагогические галлюцинации.

Гипнагогические галлюцинации – довольно частое явление. Обычно они характерны для стадии между бодрствованием и сном. Галлюцинации, появляющиеся перед засыпанием, называются гипнагогическими, сразу после пробуждения-гипнапомическими. Однако чаще всего они обозначаются одним термином: "гипнагогические галлюцинации". Несмотря на то, что данный тип галлюцинаций имеет присущие ему особенности, четкое разграничение между ним и другими видами галлюцинаций не представляется возможным. Гипнагогические галлюцинации обычно развиваются в состоянии, которое нельзя классифицировать ни как сон, ни как бодрствование. Во сне человек принимает участие в происходящем. При гипнагогических галлюцинациях этот фактор отсутствует.

Перцепиент просто наблюдает картины, происходящие перед его сознанием, не прикладывая каких-либо усилий и сохраняя восприятие окружающей его обстановки. Это свойство не присуще сну и часто отсутствует при других типах галлюцинаций. У перцепиента также сохраняется способность испытывать интерес к происходящему. Этот феномен имеет сходство с галлюцинациями, которые наблюдаются при работе с "магическим кристаллом".

Чаще всего гипнагогические галлюцинации наблюдаются у детей. Взрослые переживают их относительно редко, хотя некоторые из них утверждают, что сталкиваются с этим явлением в течение многих лет или на протяжении всей жизни. Такие галлюцинации имеют периодический и нерегулярный характер. Интервалы между ними могут быть очень длительными. Вполне возможно, что большинство людей имели подобные галлюцинации хотя бы раз в жизни. Однако впоследствии они

могли полностью забыть об этом.

Видения при гипнагогических галлюцинациях специфичны. Часто они обладают неестественной яркостью и отчетливостью. Многие перцепиенты видят сцены и объекты, которые как бы залиты ярким светом или сиянием. Картины, сцены, лица, фигуры быстро сменяют друг друга, не давая возможности рассмотреть их внимательно. Некоторые перцепиенты видят игру каких-то причудливых и ярких арабесок.

Перед взором других сцены предстают как постоянно мелькающие кадры, воспроизводимые с помощью проекционного аппарата. Кто-то рассказывает о видах и панорамах, наблюдаемых как бы из окна быстро мчащегося поезда. В ряде случаев видения представляют собой бесплотные, меняющиеся словно в калейдоскопе лица: прекрасные, заурядные, часто гротескные. Возможно, именно гипнагогические галлюцинации породили традиционные изображения демонов, домовых и леших. Некоторые перцепиенты сообщают о том, что, хотя их видения имели очень небольшие размеры (маленькая фотография, почтовая марка), каждая деталь была видна абсолютно отчетливо. Обычно видения очень ярко окрашены, однако существует несколько случаев ионохроматических галлюцинаций.

Не следует думать, что быстро сменяющиеся изображения - единственно возможная форма гипнагогических галлюцинаций. Ее содержание может быть самым различным, причем предмет или сцена могут сохранять неподвижность в течение нескольких минут. Описан случай, когда перцепиент видит парящие в воздухе кирпичи, одна половина которых была окрашена в золотистый, а другая в черный цвет.

Попытки изменить содержание видений по желанию не увенчались успехом. Они приводили к их исчезновению. Очевидно, причина

этого заключается в переходе перцепиента при направленном волевом контроле в стадию, которая приближается к состоянию бодрствования.

У большинства перцепиентов галлюцинации имеют место при закрытых глазах. Отдельные люди сообщают, что они продолжают видеть их в полутьме или темноте даже после открывания глаз.

Некоторые индивидуумы утверждают, что они галлюционировали при дневном свете и с открытыми глазами.

Психологическая природа гипнагогических галлюцинаций пока еще не определена. Большинство видений, возможно, обусловлено забытыми воспоминаниями, игрой памяти или чистым воображением. В некоторых из них перцепиенты узнают события или сцены давно минувших лет, единственный выход заключается в следующем: гипнагогические видения редко связаны с недавними событиями или случаями из жизни перцепиента.

Польза стимуляции мозга тета волнами.

1. Уменьшение стресса и чувства тревоги

Не все люди с большим количеством тета волн испытывают состояние релаксации, но частота тета-волны связана со снижением чувства тревоги, уровня стресса и нервозности. Повышение общего количества тета-волн поможет вам снизить скорость мышления и улучшить свое ментальное здоровье.

2. Исцеление тела и сознания

Тета-волны, как известно, влияют на восстановление организма, ускорение роста, скорейшее исцеление сознания и тела. Благодаря глубоким уровням релаксации, которые достигаются с помощью

тета - волн, тело и сознание легко восстанавливаются после ментальных или физических нагрузок.

3. Укрепление иммунной системы

Повышение уровня тета-волн приводит к укреплению иммунной системы, т.к. тета волны приводят организм к самоисцелению и избавлению от стресса. Стресс и чувство тревоги вредят организму, т.к. происходит высвобождение вредных гормонов, таких как адреналин и кортизол. Тета волны способствуют выработке приятных химических компонентов и нейротрансмиттеров, которые помогают восстановлению иммунной системы.

4. Глубокие уровни релаксации

Когда человек пребывает в состоянии бодрствования, ему очень трудно добиться преобладания тета-мозговых волн. Но даже в этом случае люди, искушенные в медитации, а также дети, способны достичь глубокого состояния релаксации. Помните такие ощущения из детства? На самом деле, тета-волны – это беззаботное состояние души, дающее вам ощущение комфортной связи с окружающими.

5. Эмоциональные связи

Тета-волны ассоциируются с ощущением глубочайших эмоций. Интересно, что состояние мощной синхронизации тета-волн приводит к возрастающей интенсивности эмоций. Иногда наша эмоциональная сфера настолько заблокирована или скрыта, что мы не в состоянии испытывать естественные эмоции. С помощью стимуляции тета-мозговых волн посредством релаксации или синхронизации мы можем снова вернуть, и даже усилить свои эмоции и чувства.

6. Усиление интуиции

Когда мы научимся синхронизировать тета-мозговые волны, мы резко усилим интуицию, способность «видеть» и «слышать» за пределами наших физических ощущений, а также расширить свое ограниченное восприятие реальности. Если мы будем тренировать свой мозг посредством синхронизации и медитации, мы сможем разбудить латентные способности и получить неограниченные возможности в области ощущений. Когда мы повышаем количество тета волн, мы усиливаем интуицию, так же как и способность распознавать те ощущения, которые мы называем «животным инстинктом».

7. Подсознательные связи

Тета волны позволяют нам связываться с глубинами нашего подсознания. Подсознание - источник творчества и вдохновения, именно там заложена долговременная память, хранится весь наш опыт, в том числе эмоциональный, заложены возможности творчества, глубоких духовных связей.

8. Высокий уровень творчества

Преобладание тета волн часто обнаруживают высоко творческие люди. Многие талантливые художники, изобретатели и мыслители имеют чрезвычайно высокий уровень мозговых волн. тета-мозговые волны значительно повышают уровень креативности.

9. Повышение способностей решения проблем

Вы когда-нибудь испытывали «творческий ступор»? Проблемы, связанные с неприятностью и стрессом, характеризуются повышенным количеством бета – волн.

Природа сновидений.

Сновидения, какими бы загадочными они ни были, — это вовсе не излишняя роскошь и не бесполезные навязчивые воспоминания бездействующего мозга. Строго говоря, сновидения необходимы для выживания. Методы сканирования мозга позволяют показать, что у некоторых животных такая активность мозга тоже наблюдается. Лишенные сновидений, эти животные часто умирают даже быстрее, чем умерли бы от голода, поскольку подобная депривация серьезно подрывает их метаболизм. Увы, наука до сих пор не знает в точности, почему так происходит.

Кроме того, сновидения — существенная часть цикла сна. Мы проводим за сновидениями примерно два часа каждую ночь, когда спим, причем каждое сновидение длится от пяти до двадцати минут. Если разобраться, то в среднем за жизнь мы примерно шесть лет занимаемся только тем, что смотрим сны.

Кроме того, известно, что сновидения универсальны для всего рода человеческого. Ученые находят общие темы сновидений в самых разных культурах. За сорок лет профессор психологии Келвин Холл записал 50 000 сновидений; к ним он добавил тысячу рассказов о сновидениях, написанных студентами колледжа. Он обнаружил, и это не удивительно, что большинство видит во сне примерно одно и то же: к примеру, сюжеты на темы личных переживаний предыдущих дней или недель. (Однако животные, судя по всему, видят другие сны. Так, у дельфина полушария мозга спят по очереди и никогда не спят одновременно, чтобы не потерять контроля и не утонуть, ведь дельфин — млекопитающее и дышит легкими, а не жабрами, как рыба. Так что если дельфины и видят сны, то тоже, вероятно, только одним полушарием.)

Мозг, как вы понимаете, не цифровой компьютер, скорее это нейронная сеть определенного типа, которая перекоммутируется, при усвоении новой информации и освоении новых навыков. Но ученые, работающие с нейронными сетями, заметили кое-что интересное. При избытке информации такие системы часто переходят в режим насыщения и вместо того, чтобы и дальше обрабатывать информацию, входят в состояние «сновидения», в котором, пока нейронная сеть пытается переварить весь новый материал, случайные воспоминания могут плавать, сходиться, смешиваться и иногда объединяться.

Так что сновидения, возможно, отражают процесс «уборки», при котором мозг пытается более рационально организовать воспоминания (если это так, то, вполне возможно, все нейронные сети всех способных к обучению организмов время от времени впадают в режим сна, цель которого — привести в порядок память. Вероятно, сновидения служат именно этой цели. Некоторые ученые даже предполагают, что самообучающиеся роботы со временем тоже будут видеть сны).

Похоже, что неврологические исследования подтверждают такую точку зрения. Эксперименты показали, что сохранность воспоминаний можно повысить, если между событием и испытанием уделять достаточно времени сну. На снимках можно было видеть, что во время сна активны те же области мозга, что и при освоении новых навыков. Возможно, сновидения полезны для консолидации и закрепления этой новой информации.

Сновидения могут также включать события, имевшие место несколько часов назад, непосредственно перед сном. В основном, однако, в них фигурируют воспоминания давностью в несколько дней. К примеру, эксперименты показали, что если человек станет

носить розовые очки, то его сновидения окрасятся в розовый цвет лишь через несколько дней.

Снимки сновидений.

В настоящее время снимки (сканы) мозга раскрывают перед нами некоторые загадки сновидений. В обычных условиях ЭЭГ показывает, что мозг в состоянии бодрствования испускает стабильные электромагнитные волны. Когда же мы постепенно засыпаем, волны электрической энергии исходят из мозгового ствола вверх и поднимаются к коре, в первую очередь к визуальной ее части. Тем самым подтверждается, что визуальные образы являются важным компонентом сновидений. Наконец, мы входим в состояние сновидения, и помимо мозговых волн возникают быстрые движения глаз (БДГ). У некоторых млекопитающих фаза быстрого сна тоже присутствует, из чего мы можем сделать вывод о том, что они тоже видят сны.

Пока визуальные области мозга активны, деятельность остальных областей, отвечающих, в частности, за обоняние, вкус и осязание, в основном подавляется. Почти все образы и ощущения, которые обрабатывает при этом организм, генерируются в нем же и происходят от электромагнитных колебаний в мозговом стволе, а не от внешних раздражителей. Тело при этом в основном изолировано от внешнего мира.

Кроме того, когда мы видим сны, мы в значительной мере парализованы. Возможно, этот паралич бережет нас от физических действий в состоянии сна, которые могут привести к катастрофическим последствиям. Около 6% людей страдает от расстройства, известного как сонный паралич, при котором они, просыпаясь после сновидения, все еще находятся в состоянии ступора. Часто такие люди просыпаются в ужасе и в полной

уверенности, что кто-то давит им на грудь, держит руки и ноги. На картинах Викторианской эпохи можно увидеть женщин, которые просыпаются и видят у себя на груди жуткого гоблина, наблюдающего за ними. Некоторые психологи считают, что именно сонным параличом можно объяснить происхождение историй о похищении людей инопланетянами.

Когда мы спим, гиппокамп активен, и это позволяет предположить, что сновидения вытаскивают из хранилища какие-то воспоминания. Мозжечковая миндалина и передняя поясная кора также активны, а значит, сновидения могут порождать всплеск эмоций — и в них часто присутствует страх.

Еще интереснее посмотреть, какие области мозга при этом бездействуют: в их числе дорсолатеральная часть префронтальной коры (командный центр мозга), орбитофронтальная кора (которая может проверять факты и осуществлять цензуру) и височно-теменная область (она занимается обработкой сенсорно-моторных сигналов и пространственными ощущениями).

Когда дорсолатеральная префронтальная кора бездействует, мы не можем рассчитывать на рациональное плановое начало. Вместо этого мы бесцельно дрейфуем в своих сновидениях, а визуальный центр снабжает нас образами без всякого рационального контроля.

Орбитофронтальная кора — то место, где проверяются факты, — при этом тоже неактивна. Поэтому сюжет сновидения развивается свободно, без оглядки на законы природы или здравый смысл.

Бездействует также височно-затылочная доля, которая помогает нам координировать ощущение своего положения в пространстве при помощи зрения и внутреннего уха; именно этим могут объясняться случаи внетелесных переживаний во сне.

Как мы уже подчеркивали, человеческое сознание в основном представляет мозг, который непрерывно строит модели внешнего мира и прогнозирует их поведение.

Если это так, то сновидения представляют иной способ моделирования будущего, при котором законы природы и социальные взаимодействия временно отставляются в сторону.

Как мы видим сны?

Но это оставляет открытым еще один вопрос: откуда берутся сновидения? Что их генерирует? Одним из крупнейших в мире специалистов по сновидениям является доктор Аллан Хобсон, психиатр Гарвардской медицинской школы. Он утверждает, что сновидения, особенно в фазе БДГ, можно изучать на неврологическом уровне и что сновидения возникают, когда мозг пытается разобраться в случайных по большей части сигналах, исходящих от мозгового ствола.

Когда я брал у него интервью, доктор Хобсон рассказал, что после нескольких десятилетий сбора и каталогизации сновидений он выделил в них пять базовых характеристик.

1. Интенсивные эмоции — благодаря активизации мозжечковой миндалины, вызывающей эмоции, в частности страх.
2. Алогичное содержание — сновидения могут мгновенно переключаться с одной сцены на другую вопреки всякой логике.
3. Ложные сенсорные ощущения — сновидения дают нам ложные ощущения, которые на самом деле генерируются непосредственно в мозгу.

4. Некритичное восприятие событий сна — мы принимаем все на веру, алогичная природа сновидения кажется нам естественной.

5. Трудность вспоминания — сновидения быстро, буквально через несколько минут после пробуждения, забываются.

Доктор Хобсон (совместно с доктором Робертом МакКарли) вошел в историю, предложив первый серьезный пересмотр теории сновидений Фрейда, известной как теория активации-синтеза. В 1977 году они выдвинули идею, согласно которой сновидения возникают от случайных срабатываний нейронов мозгового ствола, которые направляются вверх в кору, которая затем, в свою очередь, пытается разобраться в этих случайных сигналах.

Ключ к сновидениям лежит в узлах, обнаруженных в мозговом стволе — самой древней его части; она выделяет особые химические вещества, получившие название адренергиков, помогающих сохранять внимание. Засыпая, мозговой ствол активирует другую систему — холинергическую; та, в свою очередь, выделяет химические вещества, вводящие нас в состояние сновидения.

Пока мы видим сны, холинергические нейроны мозгового ствола начинают срабатывать, испуская хаотичные импульсы электрической энергии, известные как понто-геникуло-затылочные волны (волны PGO). Эти волны идут вверх по мозговому стволу и попадают в зрительную кору, стимулируя ее и побуждая создавать сновидения. Клетки зрительной коры начинают резонировать сотни раз в секунду, но нерегулярно; вероятно, именно этим можно объяснить бессвязную иногда природу сновидений.

Эта система также выделяет химические вещества, разделяющие те части мозга, что отвечают за разум и логику. Рваную и бессвязную природу сновидений можно объяснить недостатком проверок со

стороны префронтальной и орбитофронтальной коры, а также невероятной чувствительностью мозга в эти моменты к случайным мыслям.

Исследования показали, что можно войти в холинергическое состояние и без сна. Доктор Эдгар Гарсия-Рилл из Арканзасского университета утверждает, что такое состояние может быть вызвано медитацией, тревогой или полной изоляцией от всяких шумов. Пилоты и водители, по много часов подряд наблюдающие монотонную картину за лобовым или ветровым стеклом, тоже иногда впадают в такое состояние. В ходе экспериментов доктор Гарсия-Рилл обнаружил, что в мозговом стволе шизофреников содержится необычно большое число холинергических нейронов; именно этим, по его мнению, могут объясняться их галлюцинации.

Для большей эффективности исследований доктор Аллан Хобсон надевал на испытуемых специальный ночной колпак, ведущий во время сновидения автоматическую запись данных. Один из сенсоров этого головного убора регистрировал движение головы человека (поскольку человек обычно двигает головой, когда сон заканчивается); другой измерял движение век (поскольку во время быстрой фазы сна веки спящего движутся). Проснувшись, испытуемые сразу же записывали все, что видели во сне, и эти рассказы вместе с информацией с датчиков вводились в компьютер.

Таким образом, доктор Хобсон собрал громадное количество информации о сновидениях. «Так в чем же смысл сновидений?» — спросил я его. Он уверенно отбрасывает «мистику судьбы в интерпретации сновидений», как он это называет, и не видит в них никаких тайных посланий из космоса.

Он считает, что после того, как понто-геникуло-затылочные волны поступают из мозгового ствола в различные области коры, кора

пытается разобраться в этих беспорядочных сигналах и как-то их осмыслить, в результате чего складывается связная (или не очень) история на их основе — сновидение.

Как сфотографировать сновидение.

В прошлом большинство ученых избегало участвовать в исследовании сновидений, поскольку они очень субъективны и связаны давними историческими ассоциациями с мистикой и парапсихологией. Но теперь с появлением метода МРТ-сканирования мозга сновидения потихоньку открывают ученым свои тайны. Мало того, поскольку сновидениями управляют почти те же самые мозговые центры, что и зрением, появляется возможность сфотографировать сновидение. Новаторские исследования на эту тему ведутся в Киото (Япония) специалистами Лаборатории вычислительной нейробиологии ATR.

Сначала испытуемого помещают в аппарат МРТ и показывают ему 400 черно-белых изображений, каждое из которых представляет собой серию точек в квадрате десять на десять. Картинки появляются последовательно, по одной, а аппарат регистрирует реакцию мозга на каждый набор точек. Как и в других подобных исследованиях, экспериментаторы постепенно создают энциклопедию изображений, где каждому набору точек соответствует конкретный МРТ-кадр. Здесь ученые могут идти от обратного и верно восстанавливать по МРТ-снимку, сделанному во время сна испытуемого, сгенерированный автоматически образ.

Руководитель научной группы ATR Юкияси Камитани говорит: «Такую технологию можно применять и к другим чувствам, не только к зрению. В будущем, возможно, мы научимся читать

чувства и сложные эмоциональные состояния». Вообще-то таким способом можно получить изображение любого ментального состояния мозга, включая и сновидения, достаточно найти однозначное соответствие между конкретными ментальными состояниями и параметрами МРТ-снимков.

Ученые из Киото сосредоточились на анализе неподвижных фотографий, сгенерированных мозгом. В главе 3 упоминался аналогичный подход, разрабатываемый доктором Джеком Галлантом, когда воксели трехмерного МРТ-снимка мозга используются для реконструкции при помощи сложной формулы реального изображения, увиденного глазом. Мало того, аналогичный процесс позволил доктору Галланту и его команде приблизительно воссоздать видео сновидения. В лаборатории в Беркли я разговаривал с одним из сотрудников, доктором Синдзи Нисимото, который позволил мне посмотреть видео одного из своих сновидений — одного из самых первых записанных сновидений. Я увидел серию лиц, сменяющих друг друга на компьютерном экране; это означало, что субъекту (в данном случае самому доктору Нисимото) снились люди, а не животные или неодушевленные предметы. Это было поразительно. К несчастью, технология пока недостаточно разработана, чтобы можно было рассмотреть конкретные черты мелькающих лиц, так что следующим шагом, вероятно, будет увеличение числа пикселей, чтобы можно было разбирать более сложные картинки. Еще одним шагом, вероятно, будет замена черно-белых образов цветными.

Затем я задал доктору Нисимото главный вопрос: «Откуда вы знаете, что ваше видео соответствует действительности? Откуда вы знаете, что машина не выдумывает попросту эти картинки?» Он немного сконфузился и ответил, что в этом заключается слабое место его исследований. Обычно у человека есть всего несколько

минут, сразу после пробуждения, когда он может записать свой сон. После этого большинство сновидений пропадает в тумане сознания, так что проверить результаты эксперимента непросто.

Доктор Галлант сказал мне, что эксперименты по записи сновидений на видеопленку пока идут и, в частности, поэтому его результаты еще не готовы к публикации. Ученым предстоит еще многое сделать, прежде чем мы сможем посмотреть вчерашние сновидения в записи.

Осознанные сновидения.

Кроме того, ученые исследуют тип сновидений, который когда-то считался несуществующим. Речь идет об осознанных сновидениях, или сновидениях, которые человек видит при не полностью выключенном сознании. Звучит довольно нелепо, поскольку одно слово откровенно противоречит другому, но само явление подтверждается результатами сканирования мозга. В осознанных сновидениях человек не только понимает, что спит и видит сон, но и сознательно контролирует развитие сюжета. Наука лишь недавно начала экспериментировать с осознанными сновидениями, но рассказы об этом явлении известны с древности. В буддизме, к примеру, есть книги, в которых рассказывается о людях, умеющих контролировать сновидения, и о том, как при помощи специальных тренировок стать таким человеком. За последние столетия несколько человек в Европе подробно описали свои осознанные сновидения.

Сканирование мозга людей, видящих осознанные сновидения, показывает, что это явление реально; в фазе быстрого сна у них дорсолатеральный участок префронтальной коры, который при обычном сне бездействует, активен. Это означает, что человек, видя

сны, частично остается в сознании. Более того, чем ярче и осознаннее сновидение, тем активнее дорсолатеральный участок префронтальной коры. А поскольку дорсолатеральная префронтальная кора представляет сознательную часть мозга, человек, по идее, должен осознавать свое состояние.

Доктор Хобсон рассказал, что при помощи определенных техник любой человек может научиться осознанным сновидениям. В частности, тем, кто уже видит такие сновидения, следует обязательно вести записи. Прежде чем ложиться спать, им следует напоминать себе, что в середине сновидения они «проснутся» и поймут: то, что они видят, происходит в мире сновидений. Очень важно заранее соответствующим образом настроиться. Тело в фазе быстрого сна практически парализовано, поэтому спящему сложно подать сигнал о начале осознанного сновидения. Однако доктор Стивен Лаберж из Стэнфордского университета исследует людей (включая и его самого), которые видят осознанные сновидения и при этом способны во время сна подавать сигналы окружающему миру.

В 2011 году ученые впервые воспользовались аппаратами МРТ и ЭЭГ для изучения содержания сновидений и даже для связи со спящим человеком. В Институте Макса Планка в Мюнхене и Лейпциге подобрали несколько человек, способных видеть контролируемые сновидения, и установили на их головах датчики ЭЭГ, чтобы точно определять момент входа в фазу быстрого сна. Затем испытуемых поместили в аппарат МРТ. Предварительно с ними была согласована система сигналов (движения глаз и ритм дыхания) — что-то вроде азбуки Морзе. Испытуемым сказали, что с началом контролируемого сновидения им следует в течение десяти секунд попеременно сжимать кулаки — сначала правый, потом левый, чтобы таким образом подать сигнал о том, что они видят сон.

Ученые обнаружили, что после входа в состояние контролируемого сновидения у испытуемых активировалась чувственно-моторная кора мозга (отвечающая за движения, такие как сжимание кулаков). По МРТ можно было определить, что кулаки сжимаются; мало того, можно было определить, какой кулак сжимается первым. Затем при помощи другого датчика (спектрометра ближнего инфракрасного диапазона) ученые смогли убедиться в том, что активность той области мозга, где происходит планирование движений, тоже повысилась.

«Таким образом, наши сновидения — не «кино», где мы просто пассивно наблюдаем за происходящими событиями. В них задействована активность областей мозга, влияющих на содержание сновидения», — говорит Майкл Чиж, руководитель группы в Институте Макса Планка.

Как попасть в сновидение

Если можно обмениваться информацией со спящим человеком, то можно ли изменить чье-то сновидение? Думаю, это возможно.

Во-первых, как мы уже видели, первые шаги к видеозаписи сновидений уже сделаны, и в ближайшие годы, скорее всего, появится возможность гораздо более точной фото- и видеофиксации сновидений. Поскольку ученым уже удалось установить связь между реальным миром и спящим, находящимся в фантастическом мире контролируемого сновидения, то в принципе у них должна быть и возможность намеренно изменить характер сновидения. Представьте, что ученые могут просматривать видеозапись сновидения, получаемую с аппарата МРТ, в реальном времени. Пока спящий бродит по миру своих грез, ученые смотрят, куда он направляется, и подсказывают ему, куда лучше двигаться.

Так что не исключено, что в ближайшем будущем можно будет смотреть в реальном времени сон человека и реально влиять на общее направление сюжета. Но в фильме «Начало» герой Леонардо Ди Каприо заходит гораздо дальше — он умеет не только смотреть чужие сны, но и проникать в них. Возможно ли такое?

Ранее мы уже видели, что во время сна человек недвижим и не может реализовать фантазии, возникшие в сновидении (и это хорошо, ведь подобные действия могли бы привести к катастрофическим последствиям). Однако если человек ходит во сне, то глаза его при этом часто открыты, хотя и кажутся остекленевшими. Получается, что лунатики живут в двух мирах одновременно — в мире реальном и в мире сновидений. Есть много документально подтвержденных свидетельств, как люди ходят вокруг дома, водят машину, рубят дрова и даже кончают жизнь самоубийством, находясь в состоянии такого сна, где неразрывно смешаны реальность и фантазия. Следовательно, вполне может оказаться, что физические образы, которые глаз действительно видит, могут свободно взаимодействовать с воображаемыми образами, которые мозг генерирует во время сновидения.

Таким образом, чтобы попасть в чужое сновидение, потребуется, возможно, надеть контактные линзы на глаза спящего, способные проецировать изображения непосредственно на сетчатку. Прототипы подобных линз уже разрабатываются в Университете Вашингтона в Сиэтле. Так что, если наблюдателю понадобится проникнуть в чужой сон, сначала ему нужно будет пойти в студию и сняться на видео. Затем его изображение нужно будет спроецировать на сетчатку спящего, создав таким образом композитное изображение (при этом образ наблюдателя наложится на воображаемую картинку, сгенерированную мозгом спящего).

Интересно, что наблюдатель, попав в чужой сон, мог бы тоже видеть это сновидение, ведь на нем тоже будут интернет-линзы. На его линзы будет посылаться МРТ-изображение сна после компьютерной расшифровки.

Более того, при желании вы могли бы изменить содержание сна, в который проникли. Бродя по пустой студии, вы будете видеть в своих контактных линзах, как разворачивается сновидение, а значит, сможете взаимодействовать с предметами и людьми, которые в нем появляются. Это будет очень не

обычный опыт, ведь фон будет меняться без предупреждения, образы будут появляться и пропадать без всякой на то причины, а о законах природы вообще можно будет забыть. Во сне может произойти всякое.

Не исключено, что еще через какое-то время появится возможность проникать в чужие сны путем непосредственного соединения двух спящих людей. Мозг каждого нужно будет соединить с МРТ-сканерами, подключенными к центральному компьютеру, который будет создавать из двух сновидений одно общее.

Сначала компьютер расшифрует оба МРТ-сигнала, превратив их в видеоизображение. Затем отправит сновидение одного участника в сенсорные области мозга второго, и наоборот; смешивание сновидений будет происходить уже в мозгах участников. Однако для того, чтобы такое стало возможным, необходимы технологии видеозаписи и расшифровки сновидений весьма высокого уровня.

Но возникает еще один вопрос: если можно изменить чужое сновидение, не означает ли это, что можно управлять не только сновидениями другого человека, но и вообще его сознанием? Во времена холодной войны такой вопрос рассматривался весьма

серьезно: и СССР, и США вели смертельную игру, пытаясь при помощи психотехник взять под контроль волю человека.

Вещества, способствующие осознанным сновидениям.

Осознанность, обычно начинается посреди сна, когда сновидец осознает, что опыт не происходит в физической реальности, а является сном. Термин «осознанные сновидения» был придуман Фредериком Ван Эйденем. Осознанность обычно начинается посреди сна, когда сновидец осознает, что опыт не происходит в физической реальности, а является сном. Часто это осознание инициируется сновидцем, когда он замечает невозможное или маловероятное событие во сне, например, полет или встреча с умершим человеком. Иногда осознанность наступает и без какой-либо конкретной подсказки во сне; человек может внезапно осознать, что находится во сне.

Меньшинство осознанных сновидений (согласно исследованиям Лабержа и его коллег, около 10%) являются результатом возвращения REM сна (со сновидениями) непосредственно после пробуждения с непрерывным рефлексивным сознанием. Основное определение осознанного сновидения требует лишь осознания того, что вы спите. Однако, качество осознанности может сильно различаться. При высоком уровне осознанности, человек осознает, что все, что происходит во сне, происходит в его сознании, что нет никакой реальной опасности, и что он находится в своей постели и вскоре пробудится. При низком уровне осознанности, человек может до известной степени осознавать, что он спит, чего, возможно, будет достаточно для того, чтобы начать летать или чтобы изменить то, чем он занимается во сне, но недостаточно, чтобы понять, что люди во сне являются проявлением сна, что спящий не может получить никакого физического ущерба, или что он на самом деле находится в постели.

Вещества и сны.

В описанных выше обстоятельствах, в данной области настоятельно рекомендуется разработать безопасный способ оказания помощи сновидцам для более частого достижения более высоких состояний осознанности в их сновидениях. Для этого могут использоваться нейромедиаторные модуляторы, такие как ингибиторы ацетилхолинэстеразы. Было предложено несколько веществ, повышающих вероятность осознанного сновидения, от витаминов до отпускаемых по рецепту лекарств. Есть несколько хороших научных исследований, подтверждающих эти утверждения. Осознанные сны очень зависят от эффекта плацебо; вера в то, что что-то будет стимулировать осознанный сон, очень эффективна. Многие отпускаемые по рецепту лекарства, а также алкоголь, изменяют цикл сна, как правило, путем подавления быстрого сна. Это приводит к феномену под названием «ответная реакция REM», когда человек испытывает интенсивные длительные периоды REM после того, как вещество перестало действовать. Это может проявляться как кошмары или, возможно, как осознанные сновидения, поскольку мозг в этот момент очень активен.

Ацетилхолин и осознанные сновидения.

В научной литературе известно, что ацетилхолин и его агонист, а также ацетилхолинэстераза и ее ингибиторы / антагонисты могут влиять на REM и в сам процесс сна 14). Дж. А. Хобсон в своей книге 1988 года «The Dreaming Brain» говорит: «Холинергические механизмы ствола головного мозга вызывают сон и сновидение». Также было обнаружено, что микроинъекция ацетилхолинового агониста карбахола в определенных участках мозга, таких как варолиев мост, вызывает длительные периоды быстрого сна, и что многие из нейронов, критичных для REM сна, реагируют на ацетилхолин. Ни Хобсон, ни другие ученые не обсуждали возможность изменения холинергических уровней с помощью ингибиторов ацетилхолинэстеразы в качестве средства усиления восстановления памяти и осознанности. Исторически сложилось

так, что существует много культур, в которых, предположительно, были обнаружены вещества, встречающиеся в природе, которые каким-то образом изменяют осознание сновидений. Одно из таких веществ, каля казатеччи или «Dream Weed», согласно статье Лилиана Маягойтии и др., опубликованной в 1986 году в «Журнале этнофармакологии», является «растением, используемым индейцами хунтальского происхождения в Мексике для получения божественных сообщений во сне». Нейроактивные вещества из этой травы являются сесквитерпеновыми лактонами и, насколько изв DMAE.

Другие добавки и / или лекарства, которые также, как утверждают, связаны с осознанностью, включают витамины B, мелатонин, DMAE и психоделик декстрометорфан. Некоторые из этих веществ могут вызывать привыкание, быть ядовитыми и / или незаконными. Lotsof, в патенте США № 4499096, выданном 12 февраля 1985 года, излагает «Быстрый метод для прерывания синдрома наркотической зависимости» с помощью лекарственного средства Ибогаин. Согласно патенту, этот препарат индуцирует «усиление сновидений или галлюцинаторный эффект». Этот заявленный «онейрогенный» эффект обусловлен тем, что он вызывает поведение сновидения, при этом перспектива эго остается относительно нетронутой. Как говорится в патенте, скорее это галлюцинаторный эффект, а не эффект осознанного сновидения. Однако из-за этих галлюцинаторных и других побочных эффектов, этот препарат является незаконным в США и, таким образом, не является желательным средством улучшения качества сна. Этот препарат также не считается связанным с ингибиторами ацетилхолинэстеразы или «препаратами, улучшающими умственные способности». DMAE (2-диметиламиноэтанол) представляет собой химическое вещество, которое было предложено для лечения ряда состояний, поражающих мозг и центральную нервную систему. Предполагается, что он работает за счет увеличения производства нейротрансмиттера ацетилхолина, хотя это не было доказано.

Считается, что DMAE, улучшает память и настроение, улучшает интеллектуальное функционирование. Есть несколько хороших клинических исследований, подтверждающих это утверждение. Такие вещества известны как «холинергические» из-за того, что они повышают уровень ацетилхолина. Они традиционно используются для лечения таких заболеваний, как слабоумие Альцгеймера, поздняя дискинезия и хорея Хантингтона. Поскольку DMAE считается холинергическим, он был предложен для лечения этих нарушений, хотя плацебо-контролируемые исследования дали по существу отрицательные результаты. Продолжаются споры о том, увеличивает ли DMAE уровень ацетилхолина. Тем не менее, Sergio, W. заявил в августовском издании медицинских гипотез 1988 года в статье: «Использование DMAE (2- диметиламиноэтанола) для индукции осознанных сновидений», субъективно дало ему и его жене испытать повышение осознанности во сне. Из статьи неясно, в какой степени его предполагаемые результаты вытекают из ответа плацебо или какого-либо специфического или холинергического эффекта.

Прочие устройства.

Также хорошо известен в данной области патент США. № 5,507,716, присужденный Лабержу и коллегам 16 апреля 1996 года, для оборудования и методов, используемых для возбуждения осознанных сновидений у спящих людей. В этом патенте было использовано устройство, помогающее людям достичь осознанных сновидений посредством обнаружения и контроля движений глаз и головы спящих людей, где активность движения глаз при отсутствии движения головы используется для указания наличия REM-сна. Применяя сенсорные стимулы к спящим в REM-сне, можно дать им понять, что они спят. Keith M. T. Hearne проиллюстрировал и описал свой респираторный измерительный прибор в 1983 г. (Pat. №4.420.001). Его устройство ощущало изменения температуры дыхания человека в дыхательном проходе или в потоках воздуха в дыхательный канал и из него. Термисторы

использовались в электрической цепи для определения температурных изменений дыхания человека. Когда скорость этих изменений температуры достигала высокого заданного уровня, сигналы, созданные в электрической цепи, инициировали слышимый звук, чтобы помочь вызвать спящего человека из неприятного сна, пробудив его или помочь ему войти в состояние осознанного сновидения.

Ингибиторы ацетилхолинэстеразы.

Ни в одном из приведенных выше описаний не описывается способ усиления осознанного сновидения, включающий введение класса ингибиторов ацетилхолинэстеразы. Применение терапевтических агентов для лечения болезни Альцгеймера, таких как донепизил (Aricept®), ривастигмин (Exelon®), галантамин (Reminyl®, Nivalin®), такрин и гуперзин, приводит к низкой частоте побочных эффектов, таких как бессонница и желудочно-кишечные симптомы, в то же время, эти препараты значительно улучшают когнитивную осознанность сновидений, ясность, саморефлексию, запоминание, контроль, причудливость и визуальную яркость. Новый патент относится к области осознанных сновидений и к улучшению воспроизведения сновидений и осознанности сновидений посредством улучшения памяти, включая класс веществ, которые включают ингибиторы ацетилхолинэстеразы (AChEs). Осознанное сновидения подразумевает сновидение, в котором вы знаете, что спите. Ингибиторы AChE (AChEI) ингибируют нормальную метаболическую инактивацию ацетилхолина (ACh) путем ингибирования фермента ацетилхолинэстеразы (AChE), что приводит к накоплению ACh. AChEI наиболее часто используются для улучшения памяти, особенно у пациентов, страдающих болезнью Альцгеймера. ACh хорошо известно также, что он играет важную роль в REM, и поэтому предлагается для улучшения сновидений и осознанности.

При исследовании эффективности донепизила (Aricept®) в качестве средства для улучшения осознанного сновидения и когнитивной

ясности во время сна REM у нормальных пациентов, был проведен следующий эксперимент со следующими результатами: рандомизированное двойное слепое, плацебо-контролируемое кроссоверное исследование было выполнено с десятью нормальными добровольцами, отобранными благодаря своей хорошей памяти и интересу к осознанному сновидению (7 мужчин, 3 женщины в возрасте 22-55 лет). Пациентам необходимо было собирать данные о содержании сновидений и демонстрировать другие самоотчетные меры в течение трех ночей, разделенных периодом выведения лекарства из организма, по меньшей мере, одной неделей. Перед сном они принимали капсулы, содержащие 0 (плацебо), 5 или 10 мг десепила, с уравновешенным порядком трех доз.

После каждого спонтанного пробуждения в течение трех ночей, Ss оценивали содержание сна по ряду мер, включая странность, сложность и интенсивность, аффект, когнитивную осознанность, ясность и контроль. Они также оценивали качество сна, бессонницу и степень любого неблагоприятного воздействия. Девять из 10 Ss (90%) сообщали об одном или нескольких осознанных сновидениях в ночи эксперимента, и только один S сообщал об осознанном сновидении при приеме плацебо ночь. Когнитивная ясность, осознанность, отзыв, контроль, причудливость и визуальная яркость были значительно повышены с помощью донепизила по сравнению с плацебо.

Эффекты, как правило, были связаны с дозой доэпизила 10 мг, давая значительно более высокие уровни этих переменных, чем доза 5 мг, что, в свою очередь, давало значительные повышения по сравнению с плацебо. Вероятность осознанного сновидения для этих трех состояний увеличилась с 0,031 для плацебо, до 0,429 для 5 мг допилпила и 0,754 для 10 мг пипетила.

Коэффициент соотношения шансов для дозы 10 мг по сравнению с плацебо составил 24,3 ($p < 0,001$). Донепизил также был связан со значительно повышенной частотой паралича сна и 40% -ным

увеличением оценочного времени сна в ночное время (176 против 126 мин в течение ночи 9,0 ч, $p < 0,05$). Частота нежелательных явлений, особенно легкой бессонницы и желудочно-кишечных симптомов, была низкой и, в основном, ассоциировалась с более высокой дозой (два пациента сообщили о тошноте и один – о рвоте). Таким образом, по сравнению с плацебо, дозы Donepezil 5 и 10 мг значительно улучшают самооценку когнитивной ясности, саморефлексии и осознанности во сне. Эти эффекты могут быть дополнительно усилены комбинацией ингибиторов ацетилхолинэстеразы с ацетилхолиновыми предшественниками, агонистами и / или вызывающими осознанность электронными устройствами. Помимо данных, полученных с помощью пипецила, мы имеем данные на Exelon® (ривастигмин, доза 6-12 мг) и Галантамин (Reminyl®, Nivalin® 8-16 мг). Оба препарата работают так же хорошо, как Aricept®, но имеют меньшее количество побочных эффектов. Также был протестирован гиперзин с многообещающими результатами, но до сих пор не разработали соответствие дозы с Aricept® (но 5 мг донепизила более эффективны, чем 150 мкг гиперзина). Другие вещества.

Кроме того, имеются сообщения об успешном применении никотиновых патчей. В научных литературных исследованиях также имеются данные, показывающих запуск / усиление REM-сна при приеме ареколина. Следует отметить, что изменение REM, эффекты, влияющие на увеличение осознанности, могут быть вызваны рядом нейрофизиологических эффектов, вызванных этими «ноотропными веществами», помимо ингибирования ацетилхолинэстеразы. Они включают в себя: 1. Применение холинергического агониста (например, никотина). 2. Использование агониста мускариновых рецепторов: препаратов, которые имитируют эффект ACh на мускариновые рецепторы: Inc: мускариновые (M1), M2 и никотиновые агонисты. (такие как ареколин или реколин, агонист мускариновых рецепторов) 3. Использование антагониста пресинаптических рецепторов для

активации остальных нейронов ацетилхолина. (То, есть у крыс десенсибилизирующие олигонуклеотидные последовательности, которые блокируют мускариновые M2 (но не M4) рецепторы, увеличивая внеклеточный уровень ацетилхолина. Этот эффект (десенсибилизирующие нуклеотидные последовательности комплементарны к последовательности РНК-мессенджера.

Когда десенсибилизирующие ДНК или РНК добавляются в клетку, они связываются со специфическим мессенджером РНК молекулы и инактивируют его. 4. Использование аллостерических модуляторов (таких как аллостерически потенцирующие лиганды) ацетилхолина и никотиновых рецепторов (препараты, которые взаимодействуют с рецептором через сайты связывания, отличные от тех, которые применяются для ацетилхолина и никотиновых агонистов и антагонистов). Другие стратегии потенцирования функции ацетилхолина для улучшения осознанности сновидения, включая использование других классов соединений, работающих аналогичным образом, должны быть очевидными для специалистов в данной области. т отметить, что изменение REM, эффекты, влияющие на увеличение осознанности, могут быть вызваны рядом нейрофизиологических эффектов, вызванных этими «ноотропными веществами», помимо ингибирования ацетилхолинэстеразы. Они включают в себя:

Применение холинергического агониста (например, никотина).
Использование агониста мускариновых рецепторов: препаратов, которые имитируют эффект ACh на мускариновые рецепторы: Inc: мускариновые (M1), M2 и никотиновые агонисты. (такие как ареколин или реколин, агонист мускариновых рецепторов)
Использование антагониста пресинаптических рецепторов для активации остальных нейронов ацетилхолина. (То, есть у крыс десенсибилизирующие олигонуклеотидные последовательности, которые блокируют мускариновые M2 (но не M4) рецепторы, увеличивая внеклеточный уровень ацетилхолина. Этот эффект (десенсибилизирующие нуклеотидные последовательности

комплементарны к последовательности РНК-мессенджера. Когда десенсибилизирующие ДНК или РНК добавляются в клетку, они связываются со специфическим мессенджером РНК молекулы и инактивируют его.

Выбор источника холина. Я решил подробно разобрать наиболее известные источники холина и выбрать наиболее оптимальные для использования с ноотропами. Давайте посмотрим, что получилось. Дополнительный холин необходим, если использовать прамирацетам, колурацетам, фасорацетам и прочие, влияющие достаточно сильно на скорость поглощения холина в мозге, особенно в гиппокампе. Когда их принимаешь, происходит увеличение использования нейротрансммиттера ацетилхолина (АХ), и «туман» в голове, головная боль, снижение концентрации — все это симптомы его нехватки. Когда ацетилхолина меньше, чем необходимо, мозг начинает разрушать собственные мембраны для его производства и мне, кажется, это и является причиной головной боли. Поэтому любой ноотропный курс обязательно должен сопровождаться источниками холина. Лецитин. Обеспечение адекватного потребления холина не требует дополнительных добавок, достаточно увеличить потребление определенных продуктов, богатых лецитином — яйца, печень, сердце, соевые бобы, арахис. К тому же лецитин обладает гепатопротекторными свойствами.

Холин в слабой форме, лецитин не способен поддерживать ацетилхолин на высоком уровне и напрямую изменять его количество; прием лецитина выше 10 г вызывает диспептические проявления, либо расстройство пищеварения, поэтому это не лучший выбор для стека. Максимально безопасная доза до 7.5 г. Холин битартрат Холин битартрат — соль холина, довольно дешевый источник. Не способен пересекать гематоэнцефалический барьер, но обеспечивает организм материалом для производства ацетилхолина наравне с лецитином. Дозировка 1-4 г. DMAE DMAE (диметиламиноэтанол) является предшественником АХ и

пересекает ГЭБ. В мозге DMAE входит в состав фосфолипидов в виде фосфатидилдиметиламиноэтанола (PDME), который затем может быть преобразован через N-метиляцию в фосфатидилхолин (такой механизм реализуется только, когда диметиламиноэтанол непосредственно попадет в кровь, минуя печень). Как компонент нервных оболочек, PDME увеличивает текучесть и проницаемость и действует как антиоксидант.

Диметиламиноэтанол предположительно ингибирует циркулирование холина в периферических тканях, свободный холин накапливается в крови, проникает в мозг, и стимулируют холинергические рецепторы. Отсюда вытекает ряд полезных свойств, связанных с увеличением количества ацетилхолина: стабилизация настроения, способность вызывать осознанные сны, увеличение тонуса кожи. Дозировка 250-2000 мг. CDP холин легко проходит ГЭБ, быстро поднимая АХ, CDP — прекурсор холина и уридина одновременно. Уридин увеличивает уровни фосфатидилхолина, вещества, которое стабилизирует нейронные мембраны; поднимает NGF (фактор роста нейронов) и стимулирует рост новых дофаминовых рецепторов (если рецепторов больше, то, соответственно, усиливается чувствительность к нейромедиатору). Дорогой и мощный источник холина с собственными нооэффектами.

Дозировка 750 мг в сутки. Alpha-GPC A-GPC — предшественник фосфатидилхолина, помимо влияния на уровни ацетилхолина, увеличивает гормон роста (с повышением уровня сывороточного холина, приток холина в мозг также будет увеличиваться; это позволит увеличить синтез ацетилхолина, который, в свою очередь, снижает концентрацию факторов, ингибирующих соматотропин на уровне гипоталамуса и, таким образом, дезингибирует выработку гормона роста). Альфа-глицерофосфохолин однозначно один из лучших источников холина, взятых в качестве дополнения к курсу нейробустеров. Дозировка 900 мг. ALCAR как холинергик. Ацетил-L-карнитин не является прямым источником холина. Это форма

аминокислоты карнитина. Однако, в сочетании с адекватным потреблением холина он может поднять уровень ацетилхолина, поэтому включен в этот список. ALCAR пересекает гематоэнцефалический барьер, действует как донор ацетильных групп для производства АХ, антиоксидант, нейропротектор и энергетик.

CDP vs Alpha Общие плюсы Способны надежно поднять уровни ацетилхолина Нейропротекторы полезны при различных когнитивных нарушениях, при деменции и болезни Альцгеймера Могут восстановить мускариновые рецепторы ацетилхолина Оба имеют дофаминэргический эффект
Различия А-GPC имеет 40% холина, а CDP составляет 18-19% от веса CDP — два-в-одном (холин и уридин одновременно) CDP восстанавливает плотность дофаминовых рецепторов CDP облегчает симптомы болезни Паркинсона за счет увеличения плотности дофаминовых рецепторов А-GPC повышает высвобождение гормона роста Вывод Если у вас достаточно средств, приобретайте CDP холин или Alpha-GPC из-за их способности быстро поднимать ацетилхолин и собственных нейроэффектов. Но, когда бюджет ограничен, вполне можно обойтись сочетанием битартрата холина или лецитина с ALCAR.

Мандала сновидений.

Мандала — это санскритское слово, означающее "круг" или "центр". Рисунок ее симметричен: обычно он представляет собой круг с четко выраженным центром. Внутри круга более или менее ясно обозначены основные направления-ориентиры, число которых варьирует. Мандалы могут быть как произведениями искусства, так и формами, созданными самой природой. Ацтекский календарный камень является мандалой; Земля, какой она видится из космоса, — тоже. Компас — мандала; как можно считать мандалой и снежинку,

золотой доллар, человеческий глаз или узор, образуемый железными опилками, которые притянулись к магниту. На протяжении многих веков буддийские монахи в Тибете создавали мандалы — произведения искусства, тканые узоры и орнаменты из цветного песка. То же самое делали в Новом Свете шаманы индейцев навахо. Тибетцы используют мандалы в качестве вспомогательных средств для медитации: с их помощью они концентрируют свой разум и мысленно проходят, шаг за шагом, через множество измерений пространства, времени и сознания к свободе чистого "бытия", заключенного в сердцевине всех вещей. Такое путешествие, независимо от того, как часто ты его повторяешь, всегда приводит к глубоким внутренним измерениям, одаряет новыми прозрениями своего "я" и сути жизни...

Карл Юнг был первым, кто познакомил с идеей мандалы западных исследователей сновидений. В своей автобиографии, "Воспоминания, сны, размышления", Юнг рассказывает о том, как в 1916г. он нарисовал свою первую мандалу, а спустя два года уже ежедневно зарисовывал в своем блокноте новые мандалы. Он обнаружил, что каждый рисунок отражает его внутреннюю жизнь на данный момент, и стал использовать эти рисунки, чтобы фиксировать свою "психическую трансформацию". В конце концов Юнг пришел к выводу, что метод мандалы — это путь к нашему центру, к открытию нашей уникальной индивидуальности. Работа с мандалой имеет свой особый ритм, и эта книга составлена в соответствии с ним. Наше путешествие к центру поначалу будет медленным: ведь нам предстоит вступить на священную территорию и впервые познавать все более глубокие уровни той неизвестной вселенной, что простирается внутри нас. В своем продвижении мы можем неожиданно столкнуться с препятствиями и трудностями — потому что сами внутренне сопротивляемся переменам. В какой-то момент мы, возможно, захотим вернуться к прежним своим взглядам и к прежнему образу жизни, которые сложно будет примирить с новыми открывшимися нам перспективами. Но затем истинное понимание жизни начнет

развиваться у нас со все нарастающей скоростью. По мере приближения к центру мандалы его гравитационное притяжение будет усиливаться. Настанет момент, когда запертая в нас энергия мощным толчком выплеснется наружу, и тогда мы обречем свет, свободу, радость, покой и ощущение единства.

1. Идентифицируйте устрашающие образы своих сновидений. Этот первый шаг нетруден. Просто поищите в своих снах страшные или кошмарные образы. Хотя вам, вероятно, не хочется о них думать, они — те самые персонажи, которые могут быть трансформированы в вашу силу. Их устрашающие качества по степени своего воздействия равны их способности обучать. Их энергия может стать вашей собственной мощью. Вспоминая подобные образы, не ограничивайтесь дикими зверями, злобными негодьями или нечеловеческими напастями, которые угрожают вам во сне. Принимайте во внимание также места, которые кажутся особенно зловещими. Не снится ли вам возвращение в отчий дом, который вы ненавидели, как это было со мной? Не повторяется ли в ваших снах некая "декорация", в которой с вами постоянно случается что-то плохое? В этом месте, сколь бы непривлекательным оно ни выглядело, таится энергия, которая может быть высвобождена для вашего положительного роста. Читая об элементах мандалы, вчерне "приписывайте" некоторых отрицательных персонажей ваших сновидений к тем элементам, которые кажутся для них подходящими. Удобно сделать несколько фото или ксерокопий чертежа незаполненной мандалы, который приводится в приложении, и вносить в них свои пометки — ведь позднее вы, может быть, найдете более подходящие образы для каждого элемента.

2. Идентифицируйте образы "помощников" из ваших сновидений. Кто помогает вам преодолевать страхи в ваших снах? Какие персонажи или вещи помогают вам справляться с устрашающими животными, предметами, людьми и местами? Для некоторых взрослых и для большинства детей "спасителями" являются популярные герои и героини массовой культуры, вроде супермена

или сказочной феи. Иногда сновидящих спасают или защищают религиозные персонажи, вроде Христа, Бога, святого, гуру или милосердной богини. Некоторые сновидящие при появлении в их снах опасности читают молитву либо произносят мантру. Другие зовут на помощь своего супруга или даже свою собаку. Третьи встречают какого-то своеобразного персонажа, который приходит им на помощь. Это может быть говорящее животное, человек, обладающий магическими силами, фантастическое оружие или инструмент. Каким бы ни был ваш помощник, отметьте его и дорожите им. "Помощники" появляются в сновидениях тогда, когда сновидящие начинают лицом к лицу встречаться с опасностью и призывать себе на помощь союзников.

3. Идентифицируйте образы сновидений, связанные с мотивом соперничества. У большинства сновидящих в сновидениях характерным образом отражен мотив соперничества или гордости. Он может принимать форму поединка или дуэли, состязания в пении, танцах или в беге.

4. Идентифицируйте образы сновидений, связанные с мотивом сотрудничества. Какие формы принимает в ваших снах участие в жизни группы или коллектива? Поете ли вы в хоре? Танцуете ли вместе с другими людьми? Делите ли с кем-то свою пищу? Вспомните ситуации из ваших снов, которые кажутся вам примерами искреннего сотрудничества с другими людьми.

5. Идентифицируйте образы сновидений, которые связаны со страстью. Возлюбленные из ваших снов — незнакомцы или люди, которых вы хорошо знаете? Не символизируют ли они некое качество, которое вы хотите обрести? Не представляет ли само имя вашего любовного партнера игры слов, намекающей на что-то иное? Одна женщина, которой снилось, что она занимается любовью с мужчиной по имени Арт, в действительности тосковала по своим артистическим увлечениям, которые вынуждена была оставить, а вовсе не по определенному человеку. Какой (или каким) вы видите себя в снах, когда испытываете страсть или вожделение? Соблазнительно ли вы одеты? Одеты ли вы в красное

или в одежду другого цвета? Меняется ли ваша прическа? Все эти детали имеют символический смысл. Когда мы спим, наши гениталии, так же как и вся центральная нервная система, бодрствуют. Недавно ученые установили, что как женщины, так и мужчины испытывают в своих снах сексуальное возбуждение. Неудивительно, что многие сны имеют сексуальное содержание — явное или завуалированное. Оно — естественная часть сна. Какую форму секс принимает в вашей сновидческой фантазии?

6. Идентифицируйте образы сновидений, связанные с истинной любовью. Какими становятся ваши сны, когда вы всерьез влюбляетесь? Чем такие сны отличаются от снов, имеющих романтическую или эротическую окраску? Дарит ли вам любимый драгоценности или цветы? Не угощает ли он вас изысканными напитками и аппетитной едой?

7. Идентифицируйте образы сновидений, связанные с жадностью и излишествами. Какие образы порождает ваше сновидящее сознание, когда вы переедаете, слишком много работаете или перебарщиваете в какой-то другой деятельности? Снятся ли вам сотня маленьких поросят или одна большая свинья? А может, вам видятся запущенные огороды, поросшие сорняками? Или бригады строителей, работающих до изнеможения?

8. Идентифицируйте образы сновидений, связанные с душевным равновесием. Видите ли вы здоровые, цветущие растения? Или вам снится, что вы уверенно едете на велосипеде по неровной местности? Способны ли вы во сне мчаться на коньках по льду, с легкостью выделявая сложные пируэты? Какие образы появляются в ваших снах, когда жизнь протекает гладко?

9. Идентифицируйте образы сновидений, связанные с неведением. Снятся ли вам потерявшиеся дети? Или подкидыши? Или бездомные мужчины и голодающие женщины? Раненые или умирающие животные? Как элементы, отсутствующие в вашей жизни, отражаются в снах?

10. Идентифицируйте образы сновидений, связанные с обретением новых знаний. Не снится ли вам новорожденный ребенок? Или

вундеркинд? А может, вы обнаруживаете комнаты, о существовании которых никогда не подозревали, или исследуете неизвестные вам кварталы в знакомом городе? Встречаете ли вы мудрого старца? Жрицу или богиню? Таинственного проводника? Перечисленные персонажи — "архетипы", воплощения силы, которые появляются тогда, когда мы научаемся лучше понимать самих себя и свои сны. Иногда эти фигуры имеют весьма причудливые формы — странные сочетания частей животных, растительных и человеческих организмов. Иногда они предстают не как живые существа, а как магические орнаменты или рисунки. Но в любом случае они свидетельствуют о появлении новых аспектов "Я".

11. Выделите характерные признаки, связанные с переходом к осознанному сновидению. Что с вами происходит в тот момент, когда вы осознаете, что видите сон? Какие чувства вы испытываете? Сравните ваш опыт с тем, что написано в разделе "Осознанное сновидение". Какие персонажи появляются непосредственно перед тем, как ваш сон становится осознанным, и какие — после этого? Какие перемены вы наблюдаете? Нам еще многое предстоит узнать об осознанных сновидениях, и опыт каждого сновидящего представляет большую ценность.

12. Постройте свою Мандалу сновидений. Все образы и ощущения, которые вы идентифицировали, займут в ней свое место. Вы прочитаете о том, как я шаг за шагом выстраивала свою мандалу. Как вы думаете, насколько ваши образы соответствуют этой схеме? Читая эту книгу, вы можете принимать временные решения, а завершить мандалу позднее, или можете строить ее по мере чтения.

Придавая ярким положительным образам из ваших сновидений какую-то форму, зримую в "бодрствующем" мире, вы сможете удержать в своей памяти то, чему от них научились. Делайте сами или находите изображения, передающие ощущения каждого конкретного сна. Базовую схему мандалы легко приспособить к вашим потребностям и интересам. Одна женщина, которая была балериной, воплощала образы своих сновидений в танце вокруг воображаемой мандалы. Вы можете сделать простую временную

мандалу или же мандалу постоянную — например, в виде маленького тканого коврика. Важно включиться в этот процесс: ведь, работая с образами своих сновидений, вы будете открывать содержащиеся в них тайны.

Юнг говорит нам: "Линейного развития не бывает, есть только круговращение "я"". Распознавая характерные для ваших сновидений образы, представляя их в зримой форме и размещая на своей мандале сновидений, вы не просто выражаете себя в художественном творчестве. По сути, вы вновь создаете себя, образ за образом, краску за краской, — до тех пор, пока не обретет форму ваше истинное "я". Пусть же ваше путешествие по этому пути приведет вас к свету.

Мандала представляет из себя проявление определенного энергополя. Мандала как энергополе может быть не только нарисованной. Находясь рядом с Освобожденным Ламой, Вы так же попадаете в его мандалу у Вас появляется понимание вещей, которые в обычном состоянии не воспринимаются. С каждой мандалой связана соответствующая практика. Информация, которая будет помещена здесь, имеет не обучающий, а чисто информационный характер. Все практики в школе Карма Кагью передаются только от посвященного учителя к ученику, доказавшему способность воспринять и выполнять практику. Каждой мандале соответствует своя мантра и своя визуализация. Как проявления Будды - активности мандала несет вневременную пользу для ума. Вообще практика мандалы тесно связана с практикой йогадма.

Сейчас на западе появилось направление, в котором мандалой называют любой сложный, регулярный рисунок. Эти рисунки не несут пользы для ума. Прочитав статьи можно понять, что эти рисунки неправильно называть мандалами. И соответственно рисовать мандалы может только человек прошедший соответствующую подготовку. (Без специального рассмотрения) нельзя сказать что они могут принести большой вред, хотя могут запутать, ввести человека в гипнотическое состояние и т.д.

Мандала на Санскрите это круг, полигон, единство. Мандала это символ мужского и женского в мире, и поддержка для медитирующего. Мандала часто иллюстрируется как место и четыремя воротами, олицетворяющие четыре стороны света. Мандала показанная здесь ассоциирована с Буддой Ваджрасаттвой, который символизирует настоящую кристальную чистоту. В центре находится цветок лотоса с восьмью лепестками, покоящаяся на драгоценности. Рядом расположены стены дворца, направленные по четырем сторонам света. Ворота охраняются четыремя свирепыми стражниками. До того как медитирующий прибудет к воротам, он должен однако, пройти четыре внешних круга: очищающий огонь мудрости, круг ваджры, круг с четыремя могилами, и лotosовая окружность.

Тибетское слово для мандалы - "кхйилкхор", что означает " центр круга со внешними стенами и окружающей средой". Мандалы могут быть созданы из драгоценных камней, цветов, окрашенного риса, цветных камней, или цветного песка. Песок, традиционно сделанный из размолотых драгоценных камней, рассматривается наиболее эффективным материалом из-за драгоценности материала и большого навыка, требуемого, для создать изящных деталей мандалы. Каждое зерно песка наполняется с благословениями ритуального процесса, поэтому полная песчаная мандала образует огромное хранилище духовной энергии.

Глава 4. Техники для запоминания снов.

Очень важно, уметь не только испытывать внетелесный опыт, но, и подробно запоминать все происходящее вне тела, для реализации этой задачи, необходимо освоить техники запоминания снов. Ниже наиболее эффективные из них:

Алгоритм запоминания сновидений:

Для «преднастройки» на запоминание сна необходимы следующие условия:

- 1) самовнушение в течение дня (например: «Я запомню свои сновидения»);
- 2) создание условий для запоминания;
- 3) «ритуальные» и «магические» процедуры (постановка «якорей», разработка сценария для сеанса самогипноза и т. п.);
- 4) внимательное и бережное отношение к собственным сновидениям, а также их постоянное обсуждение в течение дня с другими людьми;
- 5) планомерная работа с ними в рамках программирования. В основе планирования сновидений лежат теория и практика целевой установки. Мы предлагаем вам следующий алгоритм.

1. Выбирайте конкретные, ясные и осуществимые цели и сроки. Помните, что реальность выбранных вами целей зависит от ваших потенциальных возможностей, а сроки их выполнения — от вашего опыта.
2. Ставьте себе цели трудные, но достижимые. Помните, что ваше мастерство будет расти пропорционально сложности задач, с которыми вам предстоит справляться.
3. Ставьте себе как близкие, так и перспективные цели.
4. Записывайте и оценивайте (свои достижения лучше изображать наглядно, в виде диаграмм, ведя при этом определенную статистику).

Русские дворяне обычно брали в постель маленькую «подушечку-думочку», которая «нашептывала мысли».

Отметим, что исследователи, обобщившие более ста работ по проблемам установки, пришли к выводу, что «полезный эффект установки на выполнение поставленной задачи явился одним из наиболее серьезных и наиболее воспроизводимых в литературе по психологии».

Часто запоминание сновидения в значительной степени зависит от «правильности» выхода из состояния сна. Мы предлагаем несколько правил, способных сделать его максимально эффективным:

Когда бы вы ни очнулись от сна, будь то в середине ночи или утром, не открывайте глаза и не шевелитесь. Замрите и, сконцентрировав внимание, попытайтесь оживить в памяти сновидение. (Помните, что, когда вы самостоятельно просыпаетесь, это происходит сразу после БДГ-фазы, то есть сразу после сновидения); расслабьтесь, дайте волю чувствам — этого часто достаточно для того, чтобы образы только что закончившегося сновидения возвратились; учтите, что эпизоды минувшего сна обычно возникают в обратном порядке. Чаще всего последняя сцена стоит во главе всего сновидения; вспомнив одно сновидение, постарайтесь воссоздать в памяти все виденное этой ночью;

Не думайте и не анализируйте!

Если в течение нескольких минут вы ничего не припомните, попробуйте выполнить следующее: позвольте своей памяти блуждать среди образов близких вам людей, вашей семьи, друзей, других значимых для вас людей — это позволит вызвать ассоциации с недавним сном; не забывайте, что дополнительные воспоминания о сновидении часто приходят после изменения положения тела.

Поэтому, когда вы чувствуете, что больше ничего не можете вспомнить в том положении, в котором находитесь, не открывая глаз, осторожно повернитесь. Если удастся вспомнить что-то новое, позже поэкспериментируйте с позами; в течение дня записывайте все фрагменты сна, которые будут «случайно» всплывать; в случае, если вы совсем не можете ничего вспомнить, попробуйте просто задавать себе вопросы: «О чем я только что думал?», «Что я только что чувствовал?» и т. д.

Кроме того, существует ряд условий, позволяющих почти полностью запоминать и сохранять в памяти увиденные сновидения.

1. Просыпайтесь в строго определенное время естественным путем.
2. Для пробуждения, используйте как можно более мягкие Раздражители (медитативную музыку, записи звуков природы и т. д.) или попросите членов семьи осторожно будить вас.
3. Если вы обычно спите вместе (в одной комнате) с другим человеком, попросите его не беспокоить вас до тех пор, пока вы утром не поднимитесь с постели.
4. Всегда держите рядом с собой материал для записей.
5. Рассчитывайте свое время так, чтобы давать себе возможность вспомнить сновидение, позволить ему «настояться» и затем спокойно перейти к дневной реальности.

Проснувшись утром и запомнив сон, но еще пребывая в просоночном состоянии, поработайте с увиденным. Например, это можно делать, задавая вопросы какому-то конкретному образу или эпизоду («Кто ты?», «Что ты делаешь в моем сне?» и «Почему ты делаешь это?») либо вопросы ко всему сновидению в целом

(«Почему мне приснилось то-то и то-то?», «Что ты мне хочешь сказать или подсказать?», «Что мне с этим делать в реальной жизни?») или к своим прошлым, непонятым сновидениям.

Многие люди используют дремотное состояние перед сном, задавая вопросы своим предыдущим сновидениям.

Если вы преисполнены особого желания, то можете внушить себе просыпаться в течение ночи каждый раз, когда заканчивается сновидение (то есть с периодичностью БДГ-фаз, которые наступают приблизительно каждые полтора часа). При длительной практике вполне возможно, что вы начнете просыпаться после нескольких следующих одно за другим сновидений, вспоминая каждое из них. Хотя, возможно, вы не захотите регулярно выполнять такое требующее значительных усилий упражнение, имейте в виду, что иногда оно приводит к неожиданным прозрениям, значительно увеличивая способность вспоминать сновидения.

Как запомнить сон?

Многие задаются вопросом, как запомнить сон, потому-что это является отправным местом обучения осознанным сновидениям. Если, не можете запоминать свои сны, то даже если у вас будет осознанное сновидение, вы можете не вспомнить его утром! Для того, чтобы научиться легко запоминать сны, лучше узнать как происходит их запоминание, вам необходимо ознакомиться с методикой запоминания снов. Прежде, чем тратить драгоценное время на непосредственную работу с получением осознанного сновидения, для начала, необходимо научиться помнить утром хотя бы один сюжет своего ночного сна.

Увеличить продолжительность сна

Первый шаг к хорошему запоминанию снов, это необходимость спать более продолжительное время. Если спать уже отдохнувшим, то будет легче сосредоточиться на своей цели запоминания сна, и не будет жалко, тратить дополнительно время, среди ночи, чтобы записать сон в дневник сновидений. Еще одно преимущество в длительном сне, каждое последующее сновидение становятся длиннее и промежуток между снами сокращается. Первый ночной сон самый короткий, его длительность может составлять всего порядка 10 минут, в то время как после 8 часов сна, сновидение может длиться от 45 минут до часа. Каждую ночь, мы видим примерно один сон в период каждые 90 минут. Люди, которые говорят, мы никогда не видим сны, на самом деле их просто забыли. Вы даже можете иметь более одного сны за один БДГ период. БДГ периоды разделены небольшими пробуждениями, которые для нас естественны и мы о них попросту забываем. Т.е. за ночь, мы несколько раз просыпаемся на очень короткий промежуток времени, после чего цикл сна повторяется. Среди исследователей сновидений принято считать, люди плохо запоминают сны, по причине отсутствия такого кратковременного просыпания, у них, сразу после стадии БДГ фазы, он переходит в другую фазу.

Кратковременное просыпание

Такое кратковременное просыпание можно эффективней использовать, если держать рядом с кроватью свой дневник сновидений. Положите журнал (тетрадь) для записи сновидений, вместе с ручкой или карандашом, где-то у вашей кровати. Старайтесь записывать в него все свои сновидения, которые только сможете вспомнить, даже если это лишь фрагменты. Для начала, пробуйте записывать все, даже малозначимые, сны, а не только самые интересные. Пусть это будут какие-то обрывки отдельных

образов: может лица людей, или фрагменты комнаты, или приснившееся животное.

Когда проснулись ночью и вспомнили, только что видели сон, сразу запишите его. Если этого не сделаете, то утром можете обнаружить, что все забыли о своем ночном сне, либо забыли его полностью, либо какие-то его интересные подробности. Порой, даже создается ощущение, наше подсознание имеет внутренний встроенный ластик на сны, который стирает сны, делает его более трудно вспоминаемым, чем какие-то аналогичные события бодрствования. Таким образом, когда вы еще помните свой сон, то записывайте его, без сомнений. Если ночью, например, в 3 утра, записывать лень, вместо этого жутко хочется продолжить спать, а история которая приснилась длинная, тогда запишите главные ключевые моменты сюжета. Также запишите содержание любого диалога, потому что, слова почти неизбежно будут забыты, причем в очень короткое время.

Упражнение: Установка на успех

1. Назначайте ясные, конкретные цели и сроки. Выбранные вами цели, зависят как от ваших потенциальных, так и от реальных возможностей. Реальность выполнения намеченной цели (запоминать один или два сна каждую ночь или, или иметь, по крайней мере, одно осознанное сновидение в неделю или в месяц) зависит от вашего опыта. В начале работы над диссертацией, я поставил перед собой задачу видеть с каждым месяцем все больше осознанных сновидений. Это дало мне возможность наблюдать за ростом моего мастерства.
2. Ставьте цели трудные, но достижимые. Для многих такой целью является, прежде всего, способность осознавать себя во сне.

Для более опытных онейронавтов, цель может быть сложнее, например, научиться летать во сне или преодолеть страх перед неприятной встречей. Ваше мастерство будет расти пропорционально сложности задач, с которыми вы будете справляться.

3. Ставьте как близкие, так и перспективные цели. Выберите для себя реально достижимую на данное время цель, например, запомнить определенное количество сновидений или провести определенное количество проверок за день. Перспективной целью может быть, например, хотя бы одно осознанное сновидение в месяц. Для достижения определенных навыков вы должны установить определенные сроки, например: «К первому июня я хочу пережить четыре осознанных сновидения»

4. Записывайте и оценивайте свои достижения. Осуществив свою цель, например, достигнув 12 осознанных сновидений в месяц, запишите это, после чего поставьте новую цель. Если же вас постигла неудача, и вы далеки до достижения своих целей, поставьте себе задачу менее трудоемкую и более реалистичную. Продолжайте вести записи и статистику в журнале сновидений. Свои достижения можете наглядно изобразить в виде диаграммы."

Вести записи снов.

Чтобы увеличить количество запоминаемых снов, нужно чаще напоминать себе, перед тем как ложитесь спать, что этой ночью необходимо проснуться после очередного сна и записать его. Таким образом, можно запомнить большое количество снов, вероятно даже все приснившиеся за ночь. Или, хотя бы, если записывать непосредственно ночью сложно, то это надо сделать утром, сразу по

пробуждению, в определенное время. Такая практика поможет увеличить количество запоминаемых красивых значимых снов.

Одна из основных причин забывания сна, это утренняя помеха других мыслей, которые начинают конкурировать за ваше утреннее внимание. Ваша первая мысль, после пробуждения, обязательно должна быть, - "о чем я только что видел сон?". Перед тем, как записать его, вспомните его детали, прокрутите его еще раз в своем уме, пересказывая историю сна самому себе. Постарайтесь, после пробуждения, сохранять положение своего тела, оставайтесь лежать в таком положении, в котором проснулись, и тем более соскакивать, начинать решать проблемы текущего дня.

Цепляйтесь за любую подсказку о приснившемся сне, причем не только за видимые образы, но и за настроение сна, чувства, которые были в нем, естественно вспомните фрагменты изображений, попытайтесь восстановить из этих фрагментов полную историю сна. При прокручивании определенной сцены, пытайтесь вспоминать, что произошло до этого. Если сложно вспомнить начало сновидения, то просматривайте сон в обратном направлении. Не стоит фокусировать внимание на точной хронологии событий, вспоминайте любые кусочки мозаики. Вспомнив опорные точки сна, вам вспомнится его полная картина. Возможно, вы будете поражены, некоторыми забытыми деталями сна, которые каким-то образом сразу не могли вспомнить, а они при этом, были очень интересными и яркими.

Если через несколько минут, остались воспоминания лишь настроения, опишите его в своем журнале. Если память совершенно чиста, то попробуйте вообразить возможный сценарий сна. Может он был о ваших мучащих чувствах, о каких-то ваших текущих проблемах, спросите себя, - «я видел сон об этом?» Иногда бывает,

что ничего не получается вспомнить сразу после пробуждения, еще лежа в постели, забыты события и сюжет сна, но не отчаивайтесь, они могут всплыть в течении дня, или вечером, когда вновь будете ложиться спать. Будьте готовы заметить это и записать все что вспомните.

Для тех, кто ночью спит слишком глубоко, чтобы проснуться и записать сны, попробуйте установить будильник, на какое-то время, когда вероятно будете еще спать. Так как, период БДГ сна происходит примерными интервалами в 90-минут, то такое время установки будильника будет кратным 90 минут, начиная отчет от того момента как ложитесь спать. Причем, устанавливайте время на более поздние БДГ периоды, установив будильник примерно спустя как минимум 5, 6 часов сна, или более 7 часов, после того как ложитесь спать, если можете поспать подольше. Используя будильник, положите его рядом, чтобы не пришлось резко соскакивать с кровати сразу по просыпанию, необходимо как можно меньше лишних движений, в первую очередь думать о том, что вам снилось и что из этого можно записать.

Как сказал однажды К. Кастанеда, «сновидящий способен использовать сны как выход из ловушки или как путь в бесконечность».

Существует несколько вариантов выполнения этого.

Вариант 1. Попробуйте использовать будильник. Заводите его на время, кратное полутора часам с того момента, как ляжете спать. Это значит, что для пробуждения в отдаленной БДГ-фазе, будильник должен зазвонить через четыре с половиной часа, шесть или семь с половиной часов после того, как вы легли спать.

Вариант 2. Вы можете попросить друга следить за вашим сном в течение ночи. Посторонний наблюдатель способен заметить повторяющиеся движения глаз, показывающие состояние сновидения, без всякого прибора и будить вас.

Сновидение лучше записывать сразу же после пробуждения, так как в этом случае сознание сохранит больше деталей и подробностей. Для этого необходимы как минимум две тетради: дневник сновидений и дневник работы со сновидениями.

При выборе этих тетрадей следует соблюдать определенные правила: тетради должны вам нравиться (или по крайней мере не вызывать негативных эмоций или ассоциаций); они должны предназначаться исключительно для реализации поставленной цели; для записи в них лучше использовать разноцветные ручки (еще лучше фломастеры, так как ими можно писать, находясь в любом положении) или карандаши со старательной резинкой и пользоваться ими исключительно для работы со сновидениями;

в тетрадях предпочтительно иметь специально отведенные места или вклеенные конверты для вкладывания вырезок, записок, ксерокопий и т. п. и, наконец, тетради должны предназначаться только для личного пользования и всегда быть под рукой в необходимый момент.

Сам дневник сновидений ведут следующим образом.

1. Перед сном сверху страницы ставят дату минувшего дня и предположительное время засыпания. Ниже при желании пишут сформулированную в одном предложении предполагаемую (желаемую) тему будущего сновидения (если это возможно, и ее художественное оформление — рисунок, название возникшей мелодии, запаха и т. п.).

2. После пробуждения описывают сновидение¹, чуть пропустив место для заглавия.

При этом важно придерживаться таких правил: 1) если вы запомнили лишь фрагмент сна, все равно запишите его, каким бы бессвязным он ни казался;

1) Записывать сновидение предпочтительно с закрытыми глазами в настоящем времени, как если бы они происходили в данный момент.

2) записывайте все, что только сможете вспомнить (даже если это всего лишь ускользающее ощущение);

3) даже если у вас не осталось никаких воспоминаний, спокойно садитесь и начинайте писать: «Я проснулся(-ась)... Я не помню никаких снов. Я чувствую...» Рано или поздно, если вы будете соблюдать это правило, что-то обязательно всплывет в памяти.

4) Не заставляйте себя насильно вспоминать свои сны.

5) относитесь серьезно, бережно и внимательно к любому своему сну;

6) отмечайте приблизительное время виденного сна;

7) отдельно для каждой ночи указывайте, какие сны вам снились и чем запомнились.

Усилить намерение помнить сны.

Чтобы лучше настроиться на запоминание снов, усилить намерение их вспомнить, прочтите вечером перед сном свои предыдущие записи. Научиться запоминать свои сны, на первый взгляд, может показаться сложной задачей, но, если будете упорствовать, почти

наверняка вам это удастся, вы с легкостью сможете запоминать от четырех и более снов за ночь. Конечно, как только достигнете этого уровня запоминания, то, вы, вероятно не захотите их всех записывать, тогда просто запишите наиболее значительные или самые красочные. Причем, чем больше станете знакомы со своими временными интервалами снов, их основным стилем, тем легче будет их запоминать. Вы будете не просто понимать какие вам снятся сны, они будут соответствовать каким-то определенным сценам и местам, возможно начнут объединяться в общую картину сновиденного мира, тогда встанет вопрос создания карты сновидения, но это уже другая история.

Многие задаются вопросом, как запомнить сон, потому-что это является отправным местом обучения осознанным сновидениям. Если, не можете запоминать свои сны, то даже если у вас будет осознанное сновидение, вы можете не вспомнить его утром! Для того, чтобы научиться легко запоминать сны, лучше узнать, как происходит их запоминание, вам необходимо ознакомиться с методикой запоминания снов. Прежде, чем тратить драгоценное время на непосредственную работу с получением осознанного сновидения, для начала, необходимо научиться помнить утром хотя бы один сюжет своего ночного сна.

Увеличить продолжительность сна.

Первый шаг к хорошему запоминанию снов, это необходимость спать более продолжительное время. Если спать уже отдохнувшим, то будет легче сосредоточиться на своей цели запоминания сна, и не будет жалко, тратить дополнительно время, среди ночи, чтобы записать сон в дневник сновидений. Еще одно преимущество в длительном сне, каждое последующее сновидение становятся

длиннее и промежуток между снами сокращается. Первый ночной сон самый короткий, его длительность может составлять всего порядка 10 минут, в то время как после 8 часов сна, сновидение может длиться от 45 минут до часа. Каждую ночь, мы видим примерно один сон в период каждые 90 минут. Люди, которые говорят, мы никогда не видим сны, на самом деле их просто забыли. Вы даже можете иметь более одного сны за один БДГ период. БДГ периоды разделены небольшими пробуждениями, которые для нас естественны и мы о них попросту забываем. Т.е. за ночь, мы несколько раз просыпаемся на очень короткий промежуток времени, после чего цикл сна повторяется. Среди исследователей сновидений принято считать, люди плохо запоминают сны, по причине отсутствия такого кратковременного просыпания, у них, сразу после стадии БДГ фазы, он переходит в другую фазу.

Кратковременное просыпание

Такое кратковременное просыпание можно эффективней использовать, если держать рядом с кроватью свой дневник сновидений. Положите журнал (тетрадь) для записи сновидений, вместе с ручкой или карандашом, где-то у вашей кровати. Старайтесь записывать в него все свои сновидения, которые только сможете вспомнить, даже если это лишь фрагменты. Для начала, пробуйте записывать все, даже малозначимые, сны, а не только самые интересные. Пусть это будут какие-то обрывки отдельных образов: может лица людей, или фрагменты комнаты, или приснившееся животное.

Когда проснулись ночью и вспомнили, только что видели сон, сразу запишите его. Если этого не сделаете, то утром можете обнаружить, что все забыли о своем ночном сне, либо забыли его полностью, либо какие-то его интересные подробности. Порой, даже создается

ощущение, наше подсознание имеет внутренний встроенный ластик на сны, который стирает сны, делает его более трудно вспоминаемым, чем какие-то аналогичные события бодрствования. Таким образом, когда вы еще помните свой сон, то записывайте его, без сомнений. Если ночью, например, в 3 утра, записывать лень, вместо этого жутко хочется продолжить спать, а история которая приснилась длинная, тогда запишите главные ключевые моменты сюжета. Также запишите содержание любого диалога, потому что слова почти неизбежно будут забыты, причем в очень короткое время.

Ведение журнала сновидения.

Чтобы лучше настроиться на запоминание снов, усилить намерение их вспомнить, прочтите вечером перед сном свои предыдущие записи. Научиться запоминать свои сны, на первый взгляд, может показаться сложной задачей, но если будете упорствовать, почти наверняка вам это удастся, вы с легкостью сможете запоминать от четырех и более снов за ночь. Конечно, как только достигнете этого уровня запоминания, то, вы, вероятно не захотите их всех записывать, тогда просто запишите наиболее значительные или самые красочные. Причем, чем больше станете знакомы со своими временными интервалами снов, их основным стилем, тем легче будет их запоминать. Вы будете не просто понимать какие вам снятся сны, они будут соответствовать каким-то определенным сценам и местам, возможно начнут объединяться в общую картину сновиденного мира, тогда встанет вопрос создания карты сновидения, но это уже другая история.

Многие сновидящие, недооценивают пользу ведения журнала сновидений потому что он дает пассивный прирост ко всем навыкам сновидений, а не тотчас же заметные результаты.

Ведение журнала сновидений во стократ улучшает сновидческую память (некоторые непродолжительные осознанные сны можно попросту забыть), значительно усиливает намерение сновидящего видеть осознанные сны (через ежедневное повторяющееся действие), и позволяет чаще погружаться в миры сновидений своим дневным вниманием, перечитывая оставленные ранее записи.

Отчего же многие люди забрасывают ведение журнала?

Честно сказать, многие известные способы, попросту неудобны:

1) Блокнот и ручка – нужно включать свет, сонной рукой что-то писать, с невероятной скоростью, пытаюсь не упустить расплывающиеся детали, а затем очень неудобно читать эту наспех наброшенную вязь. Да и нет никакого желания.

2) Диктофон на телефоне – казалось бы, этот способ удобен тем, что можно не открывать глаза, просто нажать на кнопку и начать говорить о том, что ты засновидел этой ночью. Но на практике хриплый с утра голос, сонное бубнение, нежелание шевелить языком и отсутствие какой-либо возможности найти нужный момент на записи (вечные перемотки наугад) – делает этот способ таким же неудобным и неуместным, как устаревшие блокнот и ручка.

3) Видеодневник – нужно включить свет, нужно усесться, по-прежнему тяжело найти нужный фрагмент, вечные ненужные перемотки, как и в случае с диктофоном.

Есть способ довольно техногенный, но вместе с тем полезный и удобный, который наконец-таки поможет вам заполучить все те невероятные и недооцененные бонусы, которые приносит ведение журнала сновидения (+150 к сновидческой памяти, +80% увеличение шанса увидеть ОС, +50% к длительности ос и т.д.).

Для того чтобы избавиться от лишнего геморроя, можно воспользоваться созданием частной группы вконтакте. На первый взгляд при таком способе мороки мерещится больше, чем с другими способами ведения журнала сновидений, но на деле, такая группа требует лишь единоразовой настройки ее под себя и затем у вас есть возможность: оставлять краткие записи о своих сновидениях и прикреплять к ним фотки и изображения того что вам приснилось (или что-то похожее), кроме того, все сновидения автоматически сортируются по дате, очень удобно читать, хранить и перечитывать.

Главное, не пропускать дни, но без напряжения. Для того чтобы ведение журнала сновидений не наскучило и не превратилось в надоедливую рутину, вы можете честно простить себе нежелание записывать что-нибудь и оставлять записи, состоящие всего из двух-трех слов: видел пещеру, убегал от дракона, проснулся. Это занимает 5-10 минут после пробуждения, или по приезду на работу (если вы офисный планктон).

Главное правило - это должно приносить удовольствие. Своя группка для себя, свой журнал - это творчество. Красивые изображения, любимая музыка, сюжеты ваших ночных приключений.

Если хочешь забить - забей, хочешь не писать всего, что видел - не пиши, но при этом все-таки веди свой журнал сновидений, черкани хоть что-нибудь, хоть капельку. Главное без насилия над собой, и "тренировки силы воли".))

Только в таком случае вы получите от артефакта «журнал сновидений» невероятный пассивный бонус к вашей способности видеть и запоминать свои осознанные сны. Если попробовать, эффект почувствуется уже через 5-6 дней, для опытных сновидцев подзабывших на журнал, вероятность получить дополнительные осознанные сны - уже со второго дня ведения журнала.

Как уже упоминалось выше, наиболее важным условием для получения осознанных снов является прекрасная память на сны. Этому есть две причины. Во-первых, не помня своих снов, вы не сможете изучать их, чтобы понять, какие их аспекты могут помочь осознать, что вы спите. Во-вторых, вы можете видеть такие сны и не знать об этом, потому что не помните их.

Детально техника улучшения памяти на сны описана в книге Лабержа и Рейнольда "Исследование мира осознанных сновидений". Ядром ее является ведение специального журнала снов, в который вы будете записывать все, что сможете вспомнить о своих сновидениях; неважно, насколько фрагментарными будут эти записи.

Держите рядом с кроватью ручку блокнот или магнитофон. Блокнот должен быть небольшим, чтобы его можно было держать под подушкой и носить с собой днем на тот случай, если вы неожиданно вспомните какие-то новые подробности ночных сновидений. Используйте его и ручку только для этих записей. Даже такой простой ритуал может создать ощущение чего-то особенного и личного. Кроме того, впоследствии один вид этих предметов будет служить спусковым механизмом, стимулирующим работу вашей памяти. В конце концов, они являются вашим пропуском в другой мир!

Если вы вспомнили какой-то сон, проснувшись ночью, ни в коем случае не ждите утра, чтобы внести запись в журнал, потому что независимо от того, насколько ярки эти воспоминания ночью, к утру они скорее всего полностью испарятся из вашей памяти. Кроме того, утром вашим первым делом должно стать записывание в журнал всего, что вы вспомните о ночных снах в это время. Это надо сделать до того, как вы подумаете о чем-либо другом.

Рекомендуется научиться регулярно запоминать хотя бы один сон за ночь перед тем, как начать изучение техник вызова осознанных снов.

Еще одним связанным с запоминанием снов упражнением является поиск "симптомов сна", позволяющих идентифицировать это состояние. Таким термином Лаберж назвал элементы снов, которые не существуют или являются необычными в реальном мире и которые недвусмысленным образом дают понять, что вы спите. Это могут быть сверхъестественный полет, фиолетовый кот, сломанное устройство, встреча с умершими людьми. Изучая свои сны, вы найдете свои собственные "симптомы" и приучите свое сознание распознавать их, а в дальнейшем это будет приводить к его прояснению.

Курс тренировки также включает упражнения для распознавания "симптомов сна" в пробужденном состоянии, и выработанный навык однажды проявится в вашем сне. Искусственные "симптомы сна" создают так называемые индукторы осознанных сновидений, которые по движению глаз и другим симптомам определяют наступление БДГ-фазы сна и после этого включают мигающий свет или другие особые раздражители. Чтобы эти ключи подействовали на вас во сне, с ними необходимо тренироваться в обычном, пробужденном состоянии (подробнее об этом ниже).

Чтобы лучше анализировать свои сны, вы можете заполнять в журнале сновидений специальную . анкету, которая поможет вам четче определять основные аспекты сновидений и часто встречающиеся сюжеты. Один из возможных вариантов содержит 12 вопросов:

1. В какой роли, каким образом вы действовали в сновидении (агрессивно, настойчиво, пассивно, активно и т.д.)?

2. Какие чувства и эмоции испытывали в сновидении вы и остальные его персонажи?

3. Каков жизненный контекст, в котором произошло сновидение (что сейчас происходит в вашей обычной жизни)?

4. Каковы были главные персонажи сна?

- Кто или что было вашим врагом (противником)?

- Кто был ранен (что было повреждено)?

- Кто был исцелен (что было отремонтировано)?

- Кто или что было вашим союзником?

- Видели ли вы во сне настоящих или выдуманных людей?

- Могут ли персонажи оказаться некоторыми аспектами вас самих?

5. Каковы были необычные свойства или символы во сне (например, водоем, животные, дом и т.д.)? Какое отношение эти аспекты сна могут иметь к вам, вашим эмоциям или вашей личности?

Упражнение:

"Освящение окружающей обстановки"

Войдите в особое состояние сознания. Задумайтесь, спите ли вы в тишине или ваш покой часто нарушается шумом проезжающих автомобилей или звуками от телевизора в соседней комнате? Хорошо ли проветривается спальня? Раньше для того, чтобы исключить такой эффект, в постель помещали горячие кирпичи, завернутые во фланель, или бутылки с горячей водой. С приходом «эры электричества» их заменили электрогрелки. Температура тела на протяжении каждых суток изменяется примерно на 0,6°C. В дневное время она выше, достигает максимума во вторую половину Дня и снижается до минимума ночью — между двумя и пятью часами утра. Если вы вспомните те случаи, когда не ложились спать до позднего времени, готовясь к экзаменам или ожидая ночного поезда, то обязательно вспомните и чувство озноба — сигнала, что в этот момент у вас самая низкая температура тела. 3 На самом деле сон без одежды может создать реальные трудности для людей в тропических странах, чьи примитивные жилища лишь минимально защищают от многочисленных природных угроз джунглей и саванны.

Так, некоторые африканские племена, обитающие в районе реки Нигер, спят, например, в древесно- угольной пыли, так как считают, что это поможет им уберечься от летающих и ползающих нарушителей сна. Способствует ли ощущению уюта температура, которая в ней обычно поддерживается? Действует ли цветовая гамма спальни успокаивающе на ваше настроение или вы находите ее чересчур возбуждающей или откровенно скучной? Что может поведать обстановка спальни о ваших личных взаимоотношениях и о ваших жизненных ценностях? Что, глядя на нее, можно сказать о вашем отношении к сну и сновидениям? А теперь попробуйте создать в своей комнате «святилище снов» . Интуитивно выберите место... уберите все раздражающие и явно неуместные предметы...

поэкспериментируйте, украшая ее любимыми вещами, лучше всего отражающими стороны вашей личности... добавьте те вещи (рисунки, часы, постельное белье и т. п.), которые, по вашему мнению, могут стимулировать сон и сновидения.

Приемы инкубации сновидений.

Физическое стимулирование сновидений:

воздержание от «естественных» и «искусственных» наркотиков, вызывающих возбуждение (острой пищи, чая, кофе, какао, шоколада, алкоголя, табака, телевизионных передач, поп-музыки, чтения «массовой» литературы); соблюдение умеренности в еде — употребление легкой пищи (предпочтительно растительной) не менее чем за 2—3 часа до отхода ко сну.

Так, например, наиболее часто исполняемая на сякухацц (бамбуковой флейте) мелодия «Звон колокола в пустынном небе», являющаяся частью сакральной японской церемонии фуке, по преданию, написана надзэнским монахом в состоянии просветления, достигнутом в сновидении. Утверждают, что премьер-министр Ирана Мухаммед Мосаддык в 1950 году решил национализировать англо-иранскую нефтяную компанию именно после такого сна. Явившийся ему во сне сияющий дух сказал: «Не время спать, восстань и разорви цепи, сковавшие народ Ирана». достижение внутреннего и внешнего спокойствия и гармонии с окружающим миром — прослушивание классической музыки, чтение духовной литературы, вечерние прогулки, занятия хобби, беседы с друзьями или родителями на темы вечного; уединение — за полчаса до сна постарайтесь остаться в одиночестве и посвятите это время психологической подготовке ко сну.

Психологическое стимулирование сновидений: уважение своего бессознательного и вера в него (если вы расцениваете свои сновидения как «чушь», «мутъ» и «бред*», неудивительно, что ваше сознание будет стремиться защитить вас от них); совершение днем того, что вы собираетесь предпринять или увидеть ночью во сне; четкая формулировка желаемого сновидения в виде ясной и краткой фразы, носящей позитивный характер, концентрация своих мыслей на теме предстоящего сновидения (для этого рекомендуется вырабатывать соответствующие ритуальные мантры и метафоры, образно выражающие вашу установку); многократное повторение своей установки на сновидение (можете выражать ее разнообразными способами — рисунком, мелодией, запахом, ощущением, ритуальным действием и т. п.); визуализация желаемого сновидения.

Важную роль играет обстановка в том месте, где вы обычно спите. Ведь можно сказать, что обстановка — это та сцена, на которой разыгрываются события нашего сна. Особенно важна постель; как говорил Ги де Мопассан: «Постель, друг мой, — это вся наша жизнь, здесь мы рождаемся, здесь мы любим и здесь умираем». Для наших первобытных предков, вероятно, постель выглядела просто небольшим углублением в земле, окруженным кучей земли и листьев. Но даже на этой ранней стадии развития человечества выбор места для сна определялся множеством условий, которые остаются с нами, по сей день.

1 Исследователями осознанных сновидений установлено, что чем больше вы думаете, пока бодрствуете о том, какое сновидение вы хотели бы увидеть, тем легче оно придет к вам во сне.

2 Похожие виды «сонного» ритуала описаны зоологом Лизером Хассенбс-гом у многих животных. Было выявлено, что животное не

может просто так взять и лечь спать; ему требуется подготовиться ко сну путем целой серии предварительных действий. Так, например, лисица, перед тем как улечься на землю, выбирает место, царапает землю и начинает вертеться сначала в одну сторону, потом в другую, так что морда касается кончика хвоста. Таким образом она делает небольшую ямку для лежки. Затем садится, обвивает себя хвостом и лишь после этого укладывается окончательно, сворачиваясь кольцом так, чтобы нос упирался в основание хвоста. Потом она делает несколько движений головой вверх-вниз и наконец, кладет морду на хвост.

Во-первых, в этом выборе отражается принцип территориальности: обычно это пространство, ограниченное разнообразными способами, указывающими, что оно принадлежит определенному человеку. Это нашло свое отражение и в языке: мы говорим не просто о «постели», но о «моей постели» (или, если речь идет о паре, о «нашей постели»). Такой территориальный аспект присущ многим животным (например, гориллы обозначают место для сна изгородью из веток).

Во-вторых, постель, даже в самых своих примитивных формах, должна быть безопасным местом. Без этого не могут заснуть ни люди, ни животные. Например, хотя слоны обычно спят на боку, больной слон будет спать стоя, поскольку не чувствует себя в безопасности лежа: в расслабленном состоянии требуется больше времени и усилий, чтобы встать на ноги в экстренном случае, и это делает его более уязвимым. Понятно, что для первобытных людей, живших на открытом воздухе, защищенность от угрозы нападения (будь это хищные звери или враги) — первое, что необходимо было обеспечить при выборе места для сна. Но, даже за бетонными стенами современных многоэтажек, постель до сих пор остается главным безопасным местом.

В своей книге "Практика осознаваемого сновидения" Стивен Лаберж упоминает об очень интересной технике классификации признаков сна, которая может, на мой взгляд, очень сильно помочь продвинуться в сновиденной практике, ниже его цитирую:

" В каталоге признаки сна классифицируются в соответствии с ощущениями во сне, по четырем основным категориям. Первая категория - внутренняя осведомленность - включает то, что спящий (его эго) воспринимает как происходящее внутри него, т.е. мысли и чувства. Другие три категории (действие, форма и обстоятельства, или ситуация) классифицируют элементы обстановки сна. Категория действия включает действия и движения всех объектов мира сна - вашего эго, других действующих лиц и объектов. Категория формы объединяет часто причудливые и изменчивые формы всего, что вас окружает. Последняя категория — это обстоятельства (ситуация). Необычным иногда является именно сочетание элементов сна - людей, мест, действий или предметов, в то время как в каждом из них в отдельности ничего странного нет. Связанные с подобными обстоятельствами признаки сна можно назвать ситуационными. В эту категорию входят также, например, ваше появление в месте, где вы никак не можете быть, встречи в необычных местах, нахождение объектов не там, где им следует быть, или выполнение несвойственной вам роли.

Каждая категория подразделяется на более мелкие и иллюстрируется примерами снов, имевших место в действительности. Прочитайте каталог внимательно, чтобы понять принцип идентификации признаков сна. Следующее за ним упражнение научит вас выделять свои собственные признаки сна, которые будут использоваться техниками вхождения в осознанное сновидение, описанными в последующих главах.

Каталог признаков сна.

Внутренняя осведомленность

У вас родилась странная мысль, сильная эмоция, необычное ощущение, или изменилось восприятие. Мысль может быть необычной, из тех, что приходят в голову только во сне или из тех, что могут волшебным образом повлиять на мир сна. Эмоция может показаться вам неуместной. Вы можете ощутить паралич, или "выйти" из тела, или неожиданно испытать сильное сексуальное возбуждение. Восприятие может быть необычно ясным либо расплывчатым, или вы можете видеть или слышать что-нибудь, что недоступно восприятию в состоянии бодрствования.

Действие

Любое действующее лицо сновидения, (включая неживые объекты и животных) совершают что-то необычное или невозможное в состоянии бодрствования. Это не должно быть мыслью или ощущением спящего, но должно быть связано с обстановкой сна. Пример такого рода признаков сна - неправильно работающие приборы.

Форма

Ваш облик, облик других персонажей или окружающих предметов необычен, деформируется или трансформируется. Аномалиями формы считаются также необычные одежда, прическа или место, в котором вы находитесь во сне.

Обстоятельства

Странными являются место или ситуация во сне. Вы оказались в странных обстоятельствах или где-то, где, скорее всего, не были в

реальной жизни. Кроме того, вы или кто-либо другой выступает в несвойственной роли. Ощущение неуместности окружающего; события сна могут происходить в прошлом или в будущем.

Стивен Лаберж.

Создание каталогов признаков сна.

1. Заведите журнал сновидений

Записывайте в журнал все свои сны. Накопив не менее десятка, переходите к следующему этапу.

2. Составьте каталог

Продолжая записывать сновидения, отмечайте признаки сна. Подчеркивайте их, а в конце каждого описания составляйте их список.

3. Рассортируйте признаки сна по категориям своего каталога

Напротив, каждого признака сна из вашего списка напишите, к какой категории из каталога он относится. Например, если вам приснился человек с головой кота, это будет признак категории формы.

4. Выберите базовую категорию признаков сна

Определите, как часто встречаются признаки каждой из категорий (внутренняя осведомленность, действие, форма или обстоятельства) и проранжируйте их в отношении частоты. Категория, которая будет стоять во главе списка, будет вашей базовой категорией признаков сна на следующем этапе. Если несколько категорий встречаются одинаково часто, выберите ту, которая вам больше нравится.

5. Упражняйтесь в поиске признаков сна в бодрствующем состоянии

Возьмите за привычку и днем отмечать события, соответствующие признакам вашей базовой категории. Например, если ваша базовая категория - действие, следите за тем, что делаете вы, другие люди, животные, предметы и машины. Внимательно присматривайтесь к обычным в реальном мире вещам - это поможет вам узнавать необычные вещи в мире сна."

Наработанная с помощью каталога признаков сна база наиболее часто снящихся снов прекрасно взаимодействует и приносит потрясающий успех в исполнении с техникой индуцированного инсайта : Обнаружив категорию сна, наиболее часто встречаемую вами в ваших сновидениях, вы можете ярко визуализировать ее по всем каналам восприятия, тем самым формируя буквально таки безусловный рефлекс осознания на вашу базовую категорию сна: Далее привожу упражнение:

Чтобы видеть осознанные сны тогда, когда мы этого хотим, нам необходимо, дать нашему мозгу и бессознательному совершенно четкое представление, что же такое, Осознанный сон! Для этого, делаем следующее, находим место, где вам никто не мешает, расслабляемся и начинаем как можно ярче и реалистичнее представлять себя в данный момент осознающим свое сновидение. Представляем себя спящим, в своей кровати, а все окружающее представляем иллюзией созданной сном. Лучше всего, в процессе прогулки. Движения, тоже очень важны. Они стимулируют гиппокамп, отвечающий за пространственную ориентацию, а так же кратковременную память. Стимулируя его активным передвижением, мы одновременно улучшаем свои мнемонические способности. Гиппокамп, очень тесно взаимодействует с лимбической системой мозга . Она отвечает за эмоции. Всем

известно. Чем ярче и насыщеннее эмоции, тем лучше событие сохраняется в нашей памяти. Создается эмоциональная инграмма памяти.

Больше движений и активных действий! Постарайтесь испытать чувство внезапного озарения, радости, восторга все то, что вы испытываете, осознаваясь. Исследуйте окружающее вас по всем сенсорным каналам, цвет, запах, тактильные ощущения, попробуйте все на ощупь, рассмотрите до мельчайших подробностей, непрерывно держа эмоциональное состояние радости и озарения!(эмоциональное сопровождение очень важно). А теперь поставим якорь на это состояние словами - стоп это сон, осознанный сон.

Я Сплю!(так несколько раз, для закрепления). И после этого, держать это чувство восторга и озарения. После пары недель, получасовой практики, чтобы увидеть осознанный сон, необходимо будет лишь снова ярко представить, то базовое состояние осознания, что мы генерировали, все те эмоции, что чувствовали во время упражнения, ведь во время его выполнения, мы создали устойчивую схему - Осознание-Эмоции-словесная команда, самокодирование еще больше увеличит ваши шансы(Например команда и одновременно намерение-"Сегодня ночью, я увижу осознанный сон")После этого, осознание как правило, приходит само.

Вторая часть упражнения, опять таки, основана на технике якоря. Все знакомы с разделением Лаберже сна, по различным категориям. Необычные действия, состояния, обстоятельства, места. Выбираете ту категорию сна, которая снится чаще всего, (например полеты, драки, и тд и тп) представляем её, как можно ярче и реалистичнее и снова говорим себе - стоп это сон .Я сплю!

Таким образом, мы создаем четкий, прямо-таки безусловный рефлекс осознания, именно на свою категорию сна и на то, что нам снится, чаще всего. На оба упражнения, можно тратить по полчаса в день, вторую часть можно делать сразу, после проработки первой. Эффект будет через пару недель. И он будет поразительный. Можно использовать для усиления техники, еще один якорь. Гиппокамп, это эволюционировавший обонятельный мозг. И запахи, тоже очень активно влияют на запоминание воспринимаемого.

Иногда достаточно даже небольшого дуновения аромата, как вспоминается целый пласт событий. Нам понадобится сильное, но приятно пахнущее аромамасло. На пике эмоционального состояния озарения, и слов "Стоп это сон" мы создаем одновременно и обонятельный якорь, вдыхая запах аромамасла. В дальнейшем, после достаточно продолжительной практики, осознание будет устойчиво ассоциироваться с ароматом масла. Это станет своего рода ключом к осознанию. И чтобы увидеть Ос, надо будет лишь перед сном или на фоне утреннего пробуждения, понюхать "аромат-ключ" «создав намерение осознаться во сне, вспомнив ярко, то самое состояние озарения.

Важность эмоционального настроя, для достижения осознания во сне.

Вообще, на самом деле, для настроя на успешную практику спонтанного осознания во сне, необходим весьма специфичный эмоциональный настрой.

Я не то чтобы непрерывно практиковал в течении всего дня, вовсе нет. Счас опишу то, что я делал, когда все только начиналось и у меня было по 5-6 длинных осов за ночь. Главное, на мой взгляд,

непрерывно в течении всего дня держать это чувство радостного возбуждения, радостного предвкушения чего-то по-настоящему волшебного, словно бы некоего праздника или невероятно приятного и радостного события. То есть, я в течении всего дня настраивался на то, что ночью меня ожидает невероятно яркое и позитивное событие, осознание во сне, доступ в чудесный и необыкновенный мир, полный свободы и чудес, где я могу делать все, что только пожелаю.) Важно также держать этот настрой, будучи абсолютно уверенным, что ожидание исполнится и мечта воплотится, но и одновременно не быть привязанным к результату, эдакая настройка на результат, но без привязанности к окончательному развитию событий. Лишь потому, что чрезмерная привязанность к результату породит сомнения и переживания по поводу его достижения, что может помешать успешной практике.

Это должна быть эмоционально-целевая игра, с морем позитивных эмоций и ожиданий. Вот таким манером я ловил успешную спонтанную практику практически каждую ночь. Дополнительно по часу в день я делал технику инсайта, представляя себя максимально ярко уже находящимся в осознанном сновидении. Я ходил по своему огороду в частном доме, воображал что я Уже во сне, и опять же, включал приятные эмоции на максимум и наслаждался, внушив себе, что я во сне, я изучал окружающее меня пространство, включив осознанность на максимум, наслаждался невероятно реалистичными цветами и красками окружающего мира, его потрясающей красотой и детализацией, рассматривал листочки, веточки, землю, перебирал все в руках, ощущая текстуру и поражался невероятному реализму "сновиденной" реальности.

Также на засыпании использовал метод самовнушения, причем в настоящем времени. Я повторно засыпал, просыпаясь среди ночи и концентрировал внимание на команде "Я вижу осознанный сон, Я

вижу осознанный сон" Согласно одной из теорий, если произносить суггестивную команду так, словно установка и действие заложенное в ней уже произошло, нашему бессознательному не остается ничего кроме как привести реальность в соответствии с произнесенной командой во избежания парадокса, в моем случае у меня спонтанно начинался осознанный сон сразу после произнесения команды, или же концентрация на самовнушении помогала проносить сознание к моменту формирования осознанного сна и я входил в картинку уже в полном осознании.

Команду можно заменить на установку" Я вышел из тела" такой вариант я тоже пробовал, и он вел к достижению предфазового состояния, с гулом, вибрациями и током по телу. Вообще пограничные состояния на засыпании идеальны для самопрограммирования, поскольку открывается окно между сознанием и бессознательным и приоткрываются фильтры критического ума, в обычном состоянии сознания не пропускающие установки в бессознательное, это уровень нижней альфа и тета ритма головного мозга.

Глава 5. Техники остановки внутреннего диалога.

Для успешной и эффективной практики достижения внетелесных состояний, нам необходимо научиться останавливать свой внутренний диалог, и входить в состояние ментальной пустоты и отрешенности, ниже представлены весьма эффективные техники для реализации данной задачи:

1. Самый простой и довольно эффективный, начинаете считать от 1 до 100 (желательно считать медленно, можно и до 200, 250, 500, как сочтете нужным), как только какаянибудь мысль проскользнет

начинайте считать сначала. Когда сможете досчитать до 25-50 без посторонних мыслей, начните совмещать счет с дыханием: вдох молчание, выдох – число (вдох-выдох-один-вдох-выдох-два-вдох-выдох-три и т.д.) дышать нужно не спеша, без напряжения, не думайте о дыхании, оно происходит автоматически, затем переходите на простое дыхание, без счета (вы сами поймете когда нужно будет отойти от счета. главное, чтобы Вы могли считать до 25-50 без посторонних мыслей) Это упражнение нужно выполнять каждый день минут по 10 или больше, пока не научитесь сохранять внутреннее молчание без напряжения, эффективней будет, если Вы будете его выполнять расслабившись и в спокойной обстановке, где Вас ничто не будет отвлекать.

2. Просто концентрируемся на дыхании.

3. Представить чёрный круг (шар) в центре некоего виртуального пространства. Установить взаимосвязь этого круга и мыслей. Расположение круга в центре означает отсутствие мыслей, это его первоначальное, уравновешенное состояние. При возникновении каких-либо мыслей вы представляете, как круг смещается со своего отцентрированного места, как бы расстраивается. Чем ярче и сильнее мысль, тем смещение больше, при поверхностных незаметных мыслях круг слабо вибрирует. Ваша задача настроить круг, добиться его неподвижного состояния.

P.S. вы можете подстроить её под себя, представлять то, что вам удобней. (Также можно представлять озеро, где из – за мыслей будут идти волны, ваша задача сохранять на озере полный штиль.)

4 Остановка ВД путем подмены: вместо слов сосредоточиться на образах и ощущениях. Не проговаривать что-то, а прочувствовать.

Это получается думанье, цельными кусками ощущений.

Умственная активность остается, но она приобретает иное качество.

(В самом деле, это состояние обычно естественным образом возникает в моменты сосредоточенности.)

5. Часто бывает так, что в голове застревает какая-нибудь надоедливая мелодия или припев какой-нибудь популярной песни, от которого никак невозможно избавиться. Понаблюдав за этой музыкой, заметил, что обычно звучит только какой-нибудь небольшой отрывок песни. В самом конце отрывка происходит перескок на начало этого отрывка. И так по бесконечному циклу эта мелодия очень долго может доставать. А так как она является тоже ВД, то ее тоже имеет смысл останавливать.

Идея в том, чтобы сократить этот самый отрывок песни до минимального размера. В пределах до двух звуков какого-нибудь слова. И повторять эти два звука с тем же ритмом. Как оказывается, разум легко принимает такую подмену. И через минуту непрерывного напевания этих звуков так устаешь от этой музыки, что она после не возвращается.

6. Создание "Белого Шума": Закрываешь глаза, мысленно представляешь перед глазами белый экран и каждые 2-3 секунды переводишь взгляд с одного угла в другой, а в дальнейшем просто в хаотичном порядке.

7. Разгрузка Сознания Путем Блокировки Поступающей Информации:

Воздействие:

Постоянным повторением одного единственного слова все содержание нашего сознания наполняется им так, что информация окружающего мира и материального тела не находят себе больше в

нем места. Эта блокировка нашего сознания, которая ведет к тому, что мы не воспринимаем окружающий нас мир, освобождает наше тело, наши эмоции и наше сознание для паранормальных мыслительных процессов.

Ход упражнения:

Для этого нам нужна "мантра", то есть слово, на котором мы полностью концентрируемся. Мы можем использовать слова, приведенные ниже, или выбрать самим одно слово, которое должно звучать благозвучно. Ни в коем случае нельзя использовать слово, "заряженное" эмоционально, а также имена или слова, которые вызывают интенсивную или возбуждающую ассоциацию. Слово должно звучать в нашем сознании и вызывать чувство непринужденного спокойствия. Если оно необычно и таинственно, то оно поможет еще лучше освободить сознание от будничных мыслей и забот.

Для нас в течение времени эта мантра приобретает особое значение и позволит нам в любое время освободить сознание. Мы повторяем каждую из следующих мантр в уме или тихим голосом, чтобы выбрать одну, наиболее приятно и успокаивающе звучащую для нас: Фри-ден (мир) / Ру-э (покой) / Ра-ум (пространство) / Ах-нам / Ши-рим / Ра-ма. Если ни одно из этих слов не покажется нам близким, то сами найдем себе собственное слово.

После того, как мы имеем свою мантру, удобно усаживаемся. Глаза остановим на приятном объекте, например, на комнатном растении и громко произнесем мантру. Мы повторяем ее ритмично и монотонно, мы наслаждаемся, произнося ее. Мы играем с ней - экспериментируем со звучанием - мягко раскачиваясь в ее ритме вперед и назад. В то время, как мы ее повторяем, произносим ее все тише и тише, пока она не превратится в почти неслышный шепот.

Затем полностью прекращаем произносить мантру вслух, закрываем глаза и прислушиваемся к мантре, как она звучит внутри нас, целиком наполняя наше сознание. Мы расслабляем мускулы лица, думая о нашей мантре, слушаем, как она "кружит" в нашем сознании.

В этом состоит вся медитация - спокойно сидеть, позволить мантре кружиться в сознании: допускать чтобы она менялась, как того хочет - становиться громче или тише, исчезает или опять появляется, растягивается или становится быстрее. Медитация - это как дрейф в лодке без весел: нам не нужны весла - у нас нет цели!

Продолжительность упражнения:

Ежедневно 20 минут. После их истечения мы остаемся сидеть еще 2-3 минуты без медитации.

После этого можем встать.

Покой мыслей (Общее упражнение):

Целевая установка:

Подготовка пустоты сознания

Воздействие:

Мы наполняем наше сознание для того, чтобы затем постепенно опорожнить его. Однако в данном случае мы упрощаем и ускоряем этот процесс тем, что производим лишь одно - единственное, но зато более богатое содержанием представление, и затем убираем его.

Удобно устроившись сидя или лежа, мы представляем себе раскаленный вращающийся диск. С закрытыми глазами мы

концентрируемся на этом ярко светящемся диске, цвет которого должен быть от красновато-желтого, до того момента, пока мы не увидим его столь ясно и отчетливо, как при открытых глазах пламя свечи с расстояния в 20 см.

Как только мы сможем моментально вызвать в нашем воображении этот раскаленный диск (что произойдет через несколько дней тренировок), позволим ему постепенно уменьшаться в размерах до тех пор, пока не останется только темный фон.

Достижение абсолютного духовного вакуума мы тренируем до тех пор, пока не сможем его вызвать в любое время без усилий.

Длительность упражнения:

Ежедневно от 15 до 30 минут.

Методика отключения внутреннего диалога

создание "Белого Шума":

Закрываешь глаза, мысленно представляешь перед глазами белый экран и каждые 2-3 секунды переводишь взгляд с одного угла в другой, а в дальнейшем просто в хаотичном порядке.

Разгрузка сознания путем блокировки поступающей Информации:

Воздействие:

Постоянным повторением одного единственного слова все содержание нашего сознания наполняется им так, что информация окружающего мира и материального тела не находят себе больше в нем места. Эта блокировка нашего сознания, которая ведет к тому, что мы не воспринимаем окружающий нас мир, освобождает наше тело, наши эмоции и наше сознание для паранормальных мыслительных процессов.

Ход упражнения:

Для этого нам нужна "мантра", то есть слово, на котором мы полностью концентрируемся. Мы можем использовать слова, приведенные ниже, или выбрать самим одно слово, которое должно звучать благозвучно. Ни в коем случае нельзя использовать слово, "заряженное" эмоционально, а также имена или слова, которые вызывают интенсивную или возбуждающую ассоциацию. Слово должно звучать в нашем сознании и вызывать чувство непринужденного спокойствия. Если оно необычно и таинственно, то оно поможет еще лучше освободить сознание от будничных мыслей и забот.

Для нас в течение времени эта мантра приобретает особое значение и позволит нам в любое время освободить сознание. Мы повторяем каждую из следующих мантр в уме или тихим голосом, чтобы выбрать одну, наиболее приятно и успокаивающе звучащую для нас: Фри-ден (мир) / Ру-э (покой) / Ра-ум (пространство) / Ах-нам / Ши-рим / Ра-ма. Если ни одно из этих слов не покажется нам близким, то сами найдем себе собственное слово.

После того, как мы имеем свою мантру, удобно усаживаемся. Глаза остановим на приятном объекте, например, на комнатном растении и громко произнесем мантру. Мы повторяем ее ритмично и монотонно, мы наслаждаемся, произнося ее. Мы играем с ней - экспериментируем со звучанием - мягко раскачиваясь в ее ритме вперед и назад. В то время, как мы ее повторяем, произносим ее все тише и тише, пока она не превратится в почти неслышный шепот. Затем полностью прекращаем произносить мантру вслух, закрываем глаза и прислушиваемся к мантре, как она звучит внутри нас, целиком наполняя наше сознание. Мы расслабляем мускулы

лица, думая о нашей мантре, слушаем, как она "кружит" в нашем сознании.

В этом состоит вся медитация - спокойно сидеть, позволить мантре кружиться в сознании: допускать чтобы она менялась, как того хочет - становиться громче или тише, исчезает или опять появляется, растягивается или становится быстрее. Медитация - это как дрейф в лодке без весел: нам не нужны весла - у нас нет цели!

Продолжительность упражнения:

Ежедневно 20 минут. После их истечения мы остаемся сидеть еще 2-3 минуты без медитации.

Покой мыслей (Общее упражнение):

Целевая установка:

Подготовка пустоты сознания

Воздействие:

Мы наполняем наше сознание для того, чтобы затем постепенно опорожнить его. Однако в данном случае мы упрощаем и ускоряем этот процесс тем, что производим лишь одно - единственное, но зато более богатое содержанием представление, и затем убираем его.

Ход упражнения:

Удобно устроившись сидя или лежа, мы представляем себе раскаленный вращающийся диск. С закрытыми глазами мы концентрируемся на этом ярко светящемся диске, цвет которого должен быть от красновато-желтого, до того момента, пока мы не увидим его столь ясно и отчетливо, как при открытых глазах пламя свечи с расстояния в 20 см.

Как только мы сможем моментально вызвать в нашем воображении этот раскаленный диск (что произойдет через несколько дней тренировок), позволим ему постепенно уменьшаться в размерах до тех пор, пока не останется только темный фон.

Достижение абсолютного духовного вакуума мы тренируем до тех пор, пока не сможем его вызвать в любое время без усилий.

Длительность упражнения:

Ежедневно от 15 до 30 минут.

Созерцательные техники остановки ВД:

Для этой практики вам потребуется 2 свечи. Желательно проводить практику вечером в помещении со слабым освещением. Разожгите две свечи и поставьте их на расстоянии 20 сантиметров друг от друга. Сядьте рядом так, чтобы вы находились в полуметре от свечей. Начните смотреть в пространство между свечами, старайтесь улавливать каждое колебание пламени у обеих свечей. Старайтесь удерживать своё внимания на обеих свечах, при этом не смещая взгляд с пространства между ними. Так же можете представить, что это некая игра, сознание любит такие игры и у вас будет лучше получаться удерживать внимание.

Созерцание горизонта.

Практика заключается в том, что нужно расфокусировать своё зрение и смотреть на горизонт, не смотря на что-то отдельное. Охватывать взглядом всё пространство перед вами не концентрируя взгляд на чём-то отдельном.

Отстранённое наблюдение за всем чем угодно.

Всё просто. Отстранённо наблюдайте за тем, что происходит перед вами. Это может быть река, огонь, качающиеся деревья, люди, животные, машины. Те, кто много смотрят телевизор, уже владеют этой техникой, только жаль, что в голову при этом закладывается много мусора. Люди, которые смотрят телевизор, чаще всего просто наблюдают и не имеют возможности как-то вмешаться в процесс, происходящий на экране. Конечно же, если это футбольный матч, вы будете не просто наблюдать, а кричать и болеть за свою любимую команду.

Наблюдайте за всем так же как смотрите телевизор и не вмешивайтесь в происходящее. Просто наблюдайте.

Практики, основанные на чувствовании:

Практику можно выполнять как в положении сидя, так и лёжа. Сожмите и разожмите кисти рук, почувствуйте пальцы, почувствуйте кисть руки и саму руку. Перемещайте своё внимание по всему телу чувствуя каждую его часть и мысленно расслабляйте.

Техники, основанные на осознании момента здесь и сейчас:

Концентрация на дыхании

Примите удобную позу и начните отстранённо наблюдать за своим дыханием, наблюдать за вдохами и выдохами, не вмешиваясь сам процесс. Не нужно пытаться контролировать своё дыхание.

Ощущение момента здесь и сейчас.

Расслабьтесь. Оглянитесь вокруг и посмотрите, что окружает вас, что происходит вокруг, прислушайтесь какие звуки, окружают вас. Обратите внимание в какой позе вы находитесь, какие запахи витают в воздухе. Наблюдайте за происходящим вокруг вас и

вслушивайтесь во все звуки. Думаю, принцип вам понятен. Просто находитесь в моменте здесь и сейчас, будьте осознанны и осознавайте, что вы делаете в данный момент и что происходит вокруг вас.

Просто будьте в этом моменте, наблюдайте и слушайте.

Концентрация на моменте здесь и сейчас является очень хорошей практикой, помогающей повысить осознанность. Её можно практиковать где угодно и когда угодно. Нужно просто наблюдать за происходящим и осознавать то, что вы делаете, полностью концентрируясь на этом. Если идёте, так полностью отдавайтесь этому, чувствуйте землю под вашими ногами, чувствуйте как вы перемещаете руки и ноги. Смотрите по сторонам. Наблюдайте.

Если вы моете посуду, так делайте это тщательно и осознанно чувствуя, как вода стекает по вашим рукам и так далее. Возможно звучит это глупо, но это приносит огромную пользу.

Ходьба силы по Кастанеде.

Эту практику можно выполнять во время ходьбы. Немного согните ноги в коленях, руки держите строго у пояса, кисти рук сожмите в кулак и просто идите вперёд, смотря при этом на горизонт. Эта техника помогает вывести ходьбу из автоматизма. Мы привыкли ходить и просто не обращаем внимание на сам процесс, обдумывая свои проблемы и дела на ходу.

Нужно принять позу, не привычную для вас, в которой вы не привыкли ходить. Через какое-то время вы можете привыкнуть так ходить, тогда нужно придумать что то другое.

Техника осознания действий, которые мы выполняем в автоматическом режиме или развенчание машинальности действий.

Суть этой техники является в том, что нужно делать привычные действия, другими способами. Ходьба силы как раз является такой техникой. Допустим если вы постоянно сидите за компьютером, поработайте рукой, которой обычно это не делаете. Возьмите мышку в другую руку. Для вас это будет не привычно и сложно, поэтому всё ваше внимание будет уходить на выполнение этого действия. Со временем вы натренируетесь и сможете работать обеими руками одинаково хорошо. Так же можно пробовать ходить задом наперёд и так далее.

Надеюсь, что принцип этой практики вам понятен.

Делайте обычные вещи необычными способами.

Слушание тишины.

Примите удобную позу и расслабьтесь. Просто слушайте, что происходит вокруг, постарайтесь услышать даже незначительные шумы.

Другие техники:

Расслабление мозга.

Представьте, что мозг, это мышца и почувствуйте внутреннее напряжение в нём. Постарайтесь расслабить мозг и почувствовать расслабление. Мысли для вас, это напряжение в мозге. Когда почувствуете это напряжение опять, просто расслабьте мозг.

Мысленное проговаривание всплывающих слов.

На одном сайте я нашёл очень хорошую анимацию для остановки ВД. Перейдя по ссылке, нужно просто мысленно проговаривать всплывающие на экране слова.

Практика из Дзен буддизма.

Данную практику нужно выполнять в положении стоя. Начните одновременные движения прямыми руками: левой рукой рисуете вертикальную линию, правой – горизонтальную. Когда вам покажется что этого недостаточно и ВД опять начнёт преобладать, начните усложнять движения: левой рукой чертите круг, а правой квадрат. Все действия должны быть одновременными. Если вам и этого будет не достаточно, можете начать чертить алфавит (правой букву А, левой букву Б) от начала и до конца.

Остановка внутреннего диалога

Ключев объясняет действие механизма «остановки внутреннего диалога» или «достижения внутреннего безмолвия» следующим образом: «Когда наш рассудок свободен от мыслей и желаний, он содержит ту самую пустоту, куда спускается Божественная Сила, или Энергия Великого Дао, заполняя наше сознание Божественным светом и Божественным знанием. Чтобы сохранять рассудок пустым, требуется тотальная бдительность сознания, которая заключается в отстраненном наблюдении за рождением всех приходящих мыслей и желаний и недопущении их развития и реализации».

Методика остановки «мысленного диалога» нашла свое применение в индийской и тибетской магических традициях, а также в дзен-буддизме. А.Свияш комментирует эту практику следующим

образом: «Если вы обратите внимание на то, что происходит у вас в голове, то большинство из вас с удивлением обнаружит, что в мыслях не бывает ни секунды покоя! В голове непрерывно возникают какие-то вопросы, планы, проблемы, вспоминаются забытые факты, планируется будущая деятельность, ведется диалог с воображаемым собеседником... Полная остановка бега мыслей – конечная цель многих восточных духовных школ. Например, высшая фаза в йоге называется «самадхи» и переводится как «высшее духовное озарение, экстаз, транс, сверхсознание». Достичь самадхи можно только в результате длительных медитаций, когда на несколько часов останавливается бег мыслей и в состоянии полной пустоты человек выходит на прямой контакт с Высшими силами».

При этом ученый приводит четыре методики достижения остановки «внутреннего диалога»:

- метод вытеснения мыслей (например, произнесением мантр, молитв);
- метод концентрации внимания на каком-то объекте (мандала);
- метод сознательного подавления бега мыслей;
- метод переключения внимания.

В данном случае именно «остановка внутреннего диалога» или «достижение внутреннего безмолвия» отпускают нашу точку сборки восприятия из обычного, «приклеенного» к миру обыденного осознания состояния. Однако сдвиг и смещение точки сборки достигается также и за счет применения психотропных веществ, долгое употребление которых разрушает физическое и энергетические тела человека. Смещение точки сборки восприятия

вызывают также голод, усталость, сильный страх или наоборот восторг, переходящий в экстаз.

Известно, что древние ливийцы в борьбе с египетскими фараонами использовали оружие, которое получило название «зов Миург» по имени их богини - властительницы видений, дурмана, снов. Целые армии под действием этих видений превращались в «зомби» и погибали от зноя и жажды в песках Сахары. В IV веке до нашей эры подобная участь постигла и армию персидского царя Камбиза. Тайну ливийских магов не удалось разгадать никому, даже египетским жрецам. Очевидно, их магические практики были сродни воздействию психотронного оружия.

И воображение, и галлюцинации напрямую связаны с измененными состояниями сознания. При этом, чем больше смещается точка сборки восприятия от обыденного положения, тем сильнее изменяется наше сознание по сравнению с состоянием «обыденного осознания»: «Если сдвиг минимален, результатом является то, что называют игрой воображения. Если же сдвиг существенен, возникает то, что известно, как галлюцинации». (К.Кастанеда «Огонь изнутри»).

Смещение точки сборки может также происходить под действием ритмичных звуков и музыки, например, в шаманских практиках это достигается за счет ритмичных звуков бубна, погремушки или шагов «походки силы». Такие практики не вызывают отрицательного действия на здоровье, если исключают применение галлюциногенов и других психотропных веществ.

И все-таки следует отметить негативное воздействие на человека наркотиков, алкоголя, напитков из «растений силы» в целом. Положительный их эффект состоит в том, что они «отклеивают» точку сборки восприятия от ее обычного положения, но с другой

стороны - увлечение этими средствами приводит к совершенно неуправляемым смещениям точки сборки в положение восприятия других миров, вернуться из которых не у всех хватает жизненной силы. Это объясняет причины смерти от передозировки наркотиков или алкогольной интоксикации.

Есть множество способов остановки внутреннего диалога. Базируются они все на одном и том же.

Отсутствие внутреннего диалога- особое изменённое состояние сознания. А именно трансовое. Давно доказано, что в данном состоянии у человека открывается множество способностей в т.ч. телепатия, видение ауры, осознанные сновидения, астральные путешествия и прочее. Следовательно, нам необходимо просто войти в транс, для того, чтобы отключить ВД. Как же это сделать...

1. Например, концентрацией на ощущениях. Почувствуйте ощущения в стопах, голеньях, бёдрах, спине, лице и т.д. При этом, стараясь удерживать те, которые ощутили в стопах и т.д.

Постарайтесь ощутить всё тело. ВД отключится. Вы даже не заметите.

2. Расфокусированный взгляд. выберите точку и смотрите на неё. Боковым зрением заметьте другую точку (предмет) дальше или правее, или то и то. Смотрите одновременно на обе. Дальше расфокусированным взглядом охватите всё, что можете видеть. ВД, как рукой снимет.

3. Однообразное и ритмичное физическое действие. Так в армии зомбируют бойцов (маршировка). Те, кто много раз отжимаются, согласятся. И те, кто занимается бегом тоже согласятся, что ВД даже пахнуть перестаёт через некоторое время...

4. Слушать звуки. Снова сконцентрировавшись на нескольких- ВД исчезает.

5. Также можно чувствовать биение сердца и подстраивать его в ритм с дыханием. Или просто чувствовать одновременно всё это...

6. Походка силы. Пальцы следует поджать, спина должна быть прямой. Глаза направлены в линию горизонта и смотрят на полусферу, причем основное внимание переносится на периферическое зрение. Для усиления эффекта можно к этой технике добавить слух: надо слушать мир. При таком восприятии слух "разворачивается в шар", то есть, воспринимает все окружающие звуки одновременно, а не по отдельности, как мы привыкли. При этом создается ощущение "глубины" звуков. Очень крутая практика. Желательно выполнять по минут двадцать-двадцать пять. Не больше, но и не меньше. Через неделю вы сами почувствуете, на сколько вам можно увеличить время тренировки. Результаты становятся заметны уже через дней десять-пятнадцать.

7. Остановка внутреннего диалога от Ошо. Нужно сесть, расслабиться, закрыть глаза и дать своему внутреннему диалогу "высказаться". При этом, если у вас хватит на это личной Силы, можете тихонько понаблюдать за происходящим. А творится картина удивительной красоты: диалог сначала аккуратно шепчет по привычке, затем потихоньку повышает голос, его треп становится абсурднее, глупее, бессвязнее. Через минут восемь-десять он начинает рассказывать, вообще все что попало. Особенно он любит применять две уловки, чтобы поймать ваше внимание. Первое, он любит рассказывать нечто логическое, особенно связанное с цифрами: календарь, расписание движения автобусов или математические формулы, которые, как вы думали, вы забыли по окончанию школы. Второе: он часто ловит нас на

воспоминаниях: подсунет вам картинку из молодости, а сам тотчас отскочит на задний план и шепчет так тихонечко - мир описывает. И в первом, и во втором случае, если вы его на этом поймали, нужно действовать таким образом: просто это проигнорировать и не увлечься в подсунутую картинку.

8. Дзенские практики по остановке вд, просты как дзен. Встаньте посередине комнаты и начинайте делать одновременные движения прямыми руками: правой рисуете горизонтальную линию, левой - вертикальную. Когда этого вам покажется мало и ваше тело приспособится, то начинайте правой чертить квадрат, а левой - круг. После овладения и этими телодвижениями пишите руками алфавит: правая пишет "А", левая "Б", правая "В" и так до конца алфавита.

У Сэкида Кацуки, автора нескольких книг по Дзен, описано одно небольшое упражнение для ОВД:

"Широко раскрыв глаза, посмотрите, скажем, на угол здания за окном или на какую-нибудь точку на холме или даже на картинку на стене. Смотрите на одну часть предмета, не позволяйте глазам двигаться. В это же самое время остановите или почти остановите дыхание и, сосредоточив внимание на одном этом пункте, постарайтесь помешать мыслям всплывать в уме. Вы сможете почувствовать начало некоторого мыслеподобного действия, которое как бы шевелится в вашем уме, но и его также можно взять под контроль. Повторная практика даст вам способность помешать появлению даже самой незначительной тени мысли. Это подавление мыслительной деятельности можно поддерживать столько времени, сколько будет остановлено или почти остановлено дыхание. Верно, что ваши глаза при этом отражают образы внешних объектов, однако "восприятия" не произойдет. Не

появится никаких мыслей о холме, никаких идей о здании или картине, никакого умственного процесса, связанного с предметами внутри или вне вас и вашего ума. Глаза будут просто отражать образы внешних предметов, объектов, как их отражает зеркало."

(С. Кацуки, "Практика Дзэн")

Ещё один любопытный приём описал и В.Титов ("Новое тысячелетие"), начав с довольно сомнительного утверждения:

"При остановке внутреннего диалога и дальнейшего удержания этого состояния, происходит смещение управления сознанием на уровень подсознания. Или если выражаться точнее - на другой уровень, более глубокий. Таким образом, достигается развитие управления подсознанием..."

И неожиданный поворот:

"...Что же тогда делать неудержимым болтунам? Есть выход. И как всегда, он просто парадоксальный. Если нельзя заткнуть внутренний диалог, то его нужно довести до абсурда. "

Другими словами, нужно постараться загрузить своё мышление потоком не особо полезной внутренней болтовни, для того, чтобы в какой-то момент наше внимание, перегрузившись, автоматически переключилось внутрь нас самих.

Что ж, есть и в этом небольшая доля истины.) Для начинающих изучать ОВД, а также для подготовки или поддержания устойчивой практики, можно воспользоваться и такими советами.

Как остановить внутренний диалог

Умение остановить внутренний диалог позволяет оптимально решить любую проблему, качественно изменить отношения,

развить творческие способности, облегчить процесс обучения и предотвратить бессмысленный расход энергии.

Что такое внутренний диалог?

Внутренний диалог – это самопроизвольный поток мыслей, не всегда связанных между собой, который беспрестанно «шумит» в нашей голове. Попробуйте ни о чем не думать хотя бы 30 секунд. Без специальной практики вам это не удастся. Скорее всего, тишину обязательно нарушат мысли: «Вот я сижу и ни о чем не думаю», а это тоже мысль.

Как стать хозяином своих мыслей? Для выполнения техник остановки внутреннего диалога необходимо создать подходящие условия: уединение в тихой комнате с приглушенным светом. Приняв удобное положение, сидя или лёжа, хорошо расслабиться. Все практики желательно выполняют утром после пробуждения или вечером перед сном.

Способы остановки внутреннего диалога:

Умение остановить внутренний диалог позволяет оптимально решить любую проблему, качественно изменить отношения, развить творческие способности, облегчить процесс обучения и предотвратить бессмысленный расход энергии.

Что такое внутренний диалог?

Внутренний диалог – это самопроизвольный поток мыслей, не всегда связанных между собой, который беспрестанно «шумит» в нашей голове. Попробуйте ни о чем не думать хотя бы 30 секунд. Без специальной практики вам это не удастся. Скорее всего, тишину обязательно нарушат мысли: «Вот я сижу и ни о чем не думаю», а это тоже мысль.

Как стать хозяином своих мыслей? Для выполнения техник остановки внутреннего диалога необходимо создать подходящие условия: уединение в тихой комнате с приглушенным светом. Приняв удобное положение, сидя или лёжа, хорошо расслабиться. Все практики желательно выполняют утром после пробуждения или вечером перед сном.

Способы остановки внутреннего диалога:

- Приказ

Это на первый взгляд очень простой способ на самом деле доступен не каждому. Используя силу воли, нужно отдать приказ: «Не думать!».

- Счёт

Этот способ более простой, его может освоить каждый. Начинаете считать от 1 до 50, не допуская при этом посторонних мыслей. Если заметили такую мысль, начинаете отсчёт вновь. Достигнув результата пребывания в тишине (без посторонних мыслей) до 50, можно увеличить продолжительность до 100, затем до 200.

- Мыслеформа

Этот способ остановки внутреннего диалога подойдет тем, у кого развита способность визуализировать. Создаете любую мыслеформу: вращающийся шар, куб, пирамиду или что-либо другое. Сосредоточьте свое внимание на этом образе, рассматривая детали, но не оценивайте. Если возникают посторонние мысли, спокойно возвращаете внимание к форме.

- Наблюдатель

Занимаете позицию стороннего наблюдателя и отслеживаете появление мыслей. Как только мысль появляется, вы ее гасите. Устранение появляющихся мыслей не должно сопровождаться мысленной командой. Таким образом, у вас появятся промежутки между мыслями, которые со временем будут становиться все продолжительней.

- Коан

Этот способ широко используется в древней восточной практике Дзен и основан на применении коанов. Коан – это парадоксальное выражение или утверждение, не поддающееся логике. В результате сосредоточения внимания на коане ум, как правило, останавливается и замирает в тишине. «Звук хлопка одной ладони» - самый известный коан. При желании в интернете можно подобрать для себя коан.

Техника озеро.

Чётко представьте в уме озеро со спокойной и гладкой поверхностью, постарайтесь как можно чётче представить себе это. Представьте, что мысли, возникающие в голове, способствуют появлению ряби на поверхности или небольших волн. Чем дольше мысль находится в голове, тем сильнее волны. Старайтесь как можно чётче представить себе это. Можете для реалистичности попробовать представить шум волн. Дождитесь, пока ветер стихнет, вода успокоится... И снова — в спокойной, чистой глади озера отражается ясное голубое небо...

Техника шара.

Представить чёрный круг (шар) в центре некоего виртуального пространства. Установить взаимосвязь этого круга и мыслей. Расположение круга в центре означает отсутствие мыслей, это его первоначальное, уравновешенное состояние. При возникновении каких-либо мыслей вы представляете, как круг смещается со своего отцентрированного места, как-бы расстраивается. Чем ярче и сильнее мысль, тем смещение больше, при незаметных поверхностных мыслях, круг слабо вибрирует. Ваша задача — настроить круг, добиться его неподвижного состояния.

Техника экрана.

Представьте в уме большой белый экран, примерно, как в кинотеатре, и постарайтесь удержать этот образ в голове. Старайтесь представить это себе как можно чётче. Когда у вас получилось удерживать чёткий образ экрана в голове, начните медленно перемещать свой взгляд по нему, сначала от одного угла до другого, затем просто хаотически перемещать взгляд.

Техника загибания пальцев.

Идя по улице или в метро, начинайте один за другим загибать и разгибать пальцы руки (скажем, левой). Не думать ни о чём другом. Внутренний диалог моментально останавливается. Конечно, на первых порах неизбежно в голову всё равно будут лезть мотивы песенок и т.д., но очень редко, а потом пройдёт и это. Не то чтобы следует концентрироваться на этом действии — это только отвлечёт вас от важных моментов и действий. Надо постараться сделать так,

чтобы за сгибанием и разгибанием пальцев следило некое «второе внимание». При описании словами это всё может выглядеть сложно, но на самом деле ничего проще нет. Десять минут этого упражнения обеспечивают как минимум полчаса внутреннего безмолвия даже после прекращения.

Остановка внутреннего диалога путём подмены: вместо слов сосредоточиться на образах и ощущениях. Не проговаривать что-то, а прочувствовать. Это получается, как бы думанием цельными кусками ощущений. Умственная активность остаётся, но она приобретает иное качество. В самом деле, это состояние обычно естественным образом возникает в моменты сосредоточенности.

Часто бывает так, что в голове застревает какая-нибудь надоедливая мелодия или припев какой-нибудь популярной песни, от которого никак невозможно избавиться. Понаблюдав за этой музыкой, заметьте, что обычно звучит только какой-нибудь небольшой отрывок песни. В самом конце отрывка происходит перескок на начало этого отрывка. И так по бесконечному циклу, эта мелодия очень долго может доставать. А так как она является тоже внутренним диалогом, то её тоже имеет смысл останавливать. Идея в том, чтобы сократить этот самый отрывок песни до минимального размера. В пределе, до двух звуков какого-нибудь слова. И повторять эти два звука с тем же ритмом. Как оказывается, разум легко принимает такую подмену. И через минуту непрерывного напевания этих звуков так устаёшь от этой музыки, что она после не возвращается.

Представьте себе сочное и спелое яблоко. Создайте чёткий образ яблока в своей голове, начните разглядывать его и приближать к себе, рассматривая его особенности и цвет, затем представьте, что вы подносите яблоко к своему носу и вдыхаете его запах,

постарайтесь почувствовать аромат свежего яблока. Затем поднесите яблоко ко рту и откусите кусочек, начните медленно пережёвывать его, почувствуйте его вкус и сочность. Почувствуйте, как глотаете пережёванный кусочек, и он медленно опускает к вам в желудок. Представляйте этот процесс, пока не посчитаете нужным остановиться.

Представьте перед собой шар. Именно шар: его цвет, фактуру. Начните его крутить со всех сторон, посмотрите, что у него внутри. Вы должны увидеть его полностью, почувствовать его. Когда вы увидите весь шар, представьте, что он перетекает в куб. Посмотрите, как это происходит, уделите внимание каждой грани, делайте всё то же самое, что было с шаром. Теперь куб становится пирамидой. Осмотрите её, сделайте всё, что делали с кубом. Когда вы закончите (вы это почувствуете) откройте глаза. Примерно первые несколько секунд в вашем мозгу будет тишина.

Необходимо сосредоточить своё сознание на выполнении однообразной, но занимающей всю сферу внимания мыслительной работе. Создаём мыслеформу синего куба. Куб медленно вращается. Главное — ни на мгновение не выпускать его из сферы внимания и не терять настройки на все аспекты мыслеформы — цвет, размер, форма, плавность вращения. Таким способом также можно достичь необходимого состояния. Можно использовать дзенскую практику алогичных и парадоксальных образов — коанов. Большое их количество можно найти в интернете. Сосредоточив свой разум на коане, мы загоняем его в состояние ступора. При достаточном сосредоточении на коане посторонних мыслей быть не должно.

Представьте, как через макушку вниз по позвоночнику протекает луч света, свет как вместо позвоночника, свет настолько яркий, что

просто не видно никаких всплывающих картинок, как будто смотришь на солнце.

Вначале нужно локализовать то место, где звучит мысль. Определяете параметры этой области — громкость звучания, тембр, чей это голос, какие у него интонации, плотность распределения звучания внутри объёма и т.д. Можно также определить дополнительные параметры типа «массы» области, её температуры, цвета, мутности и т.д. Затем, если вам всё ещё кажется, что это ваша собственная мысль, превращаете эту область звучания в динамик (радио) и делаете ему громкость меньше, отодвигаете его подальше от себя и т.д. В общем, изменяете ему параметры и наблюдаете, как изменилось ваше состояние. Можно составить список, какого рода мысли как звучат и какие изменения параметров области звучания наиболее эффективны для изменения собственного состояния.

Техника ощущений.

Когда мы витаем в своих мыслях и ведём внутренний диалог, мы хорошо ощущаем (как часть тела) только голову — во всяком случае, ощущение головы значительно ярче, чем ощущение остальных частей тела. Нужно выделить это самое ощущение в голове и создать намерение точно таким же образом ощущать свои ступни. В течение некоторого времени вы добиваетесь, чтобы ступни ощущались таким же ощущением, как голова (или активная область в голове). Затем намериваете таким же образом ощущать икры, затем колени, затем бёдра — и т.д., пока не пройдёте, все части тела и не сделаете ощущения в них подобными ощущению в голове. Затем ощущаете всё тело целиком таким образом. Внутренний диалог замолкает почти сразу, когда вы начинаете работать со

ступнями, но чтобы ощущать себя гармонично, нужно распространить на всё тело. После выполнения этого упражнения состояние сознания меняется довольно сильно.

Сделайте вдох нижней частью живота, потом выдох, полный, чтобы не осталось воздуха в лёгких (он там всё равно будет, чтобы вы ни делали), напрягите эту часть живота и задержите дыхание. В момент задержки попробуйте о чём-то подумать. Мысли будут тянуться как резина. Они будут несвязные и их, без проблем, можно будет остановить.

Если дышать очень часто и очень поверхностно, неглубокими частыми вдохами и выдохами, то думать уже ни о чём не можешь, т.к. всё внимание приковывает дыхание. Если мысли и появляются, они очень кратковременные. И когда переходишь к обычному способу дыхания, обнаруживаешь, что прежний строй мыслей совершенно сбит. Это можно использовать — для перехода к ОВД (остановке внутреннего диалога). При этом в таком способе дыхания не происходит гипервентиляции, но, если не совсем правильно подобрать глубину вдоха и выдоха, дыхание всё же сбивается, т.е. нужно либо больше воздуха, либо меньше. Это можно скорректировать по ходу либо перейти к обычному дыханию. Так или иначе, получаешь мягкую встряску, которую можно использовать.

Остановку внутреннего диалога с помощью дыхания можно делать следующим образом: если сидя, то спина должна быть прямой, в общем-то, как и лёжа, руки и ноги не должны быть скрещёнными, это очень важно. Дышать нужно животом, внимание начинаете концентрировать на носоглотке (ощущать холодный вдох и тёплый выдох), потом внимание опускаете ниже (в горло). По тому же принципу потом внимание можно переключать на

различные части тела. Главное — контроль над вниманием и ещё на выдохе стараться максимально расслаблять мышцы.

Широко раскрыв глаза, посмотрите, скажем, на угол здания за окном или на какую-нибудь точку на холме или даже на картинку на стене. Смотрите на одну часть предмета, не позволяйте глазам двигаться. В это же самое время остановите или почти остановите дыхание и, сосредоточив внимание на одном этом пункте, постарайтесь помешать мыслям всплывать в уме. Вы сможете почувствовать начало некоторого мыслеподобного действия, которое как бы шевелится в вашем уме, но и его также можно взять под контроль. Повторная практика даст вам способность помешать появлению даже самой незначительной тени мысли. Это подавление мыслительной деятельности можно поддерживать столько времени, сколько будет остановлено или почти остановлено дыхание. Верно, что ваши глаза при этом отражают образы внешних объектов, однако «восприятия» не произойдёт. Не появится никаких мыслей о холме, никаких идей о здании или картине, никакого умственного процесса, связанного с предметами внутри или вне вас и вашего ума. Глаза будут просто отражать образы внешних предметов, объектов, как их отражает зеркало.

Просто считаете от 1 до 100. Но как только появляется мысль — сразу начинаете заново. Досчитали до 200 — значит освоили. А затем всё то же самое, но без счёта.

Начните считать в уме от 1 до 100, проговаривая каждую цифру в уме и делая между цифрами небольшую паузу. Как только вы сможете досчитать до 20 не сбиваясь, начните совмещать счёт с дыханием: Вдох-выдох-1-вдох-выдох-2 и так далее. Каждый раз, когда появляется мысль, начинайте сначала и не спешите досчитать до ста, это не цель. Цель — сам процесс, в котором вы замещаете

внутренний диалог счётом в уме. Как только вы сможете досчитать до 50 ни разу не сбившись, попробуйте останавливать внутренний диалог силой воли.

Один из наиболее простых способов приостановить аутокоммуникационный процесс — это во время передвижения фиксировать своё внимание на каком-либо предмете, находящемся от вас на расстоянии 7-30 метров. Главное при этом не опускать взор вниз иначе вы сразу же запустите в действие внутренний разговор. Выходя из дома, положите взгляд на рядом стоящий фонарь, по мере своего приближения к нему переведите взгляд на более далёкий предмет и так на протяжении всего пути. Одним из преимуществ этого приёма является то что, он помогает не только приостановить внутренний диалог на какое-то время, но и удерживать его в таком состоянии.

Джиббериш.

Закройте глаза и начинайте говорить бессмысленные звуки — чепуху. Один из способов говорить чепуху — это говорить на языке, который не знаете, как бы имитируя его. Пятнадцать минут полностью входите в эту чепуху. Позвольте себе выразить всё, что в вас нуждается в выражении. Выбросьте всё наружу. Разум всегда мыслит в словах. Чепуха поможет разбить этот образец постоянной вербализации. Не подавляя своих мыслей, вы можете выбросить их — в чепухе. Пусть и ваше тело подобным же образом будет выразительным. Потом, в течение пятнадцати минут, лежите на животе и чувствуйте себя так, будто погружаетесь в землю, плотно прижимая к ней живот. С каждым выдохом как бы погружайтесь в землю, лежащую под вами.

На ровную и непромокаемую поверхность налить воды, т. е. сделать лужицу. Нужно проводить руками по этой лужице, без всякой логики рисовать спонтанные фигуры. Делать всё не задумываясь, просто смотреть на свои движения, не включая логику. Длительность упражнения зависит от ощущений.

Техника остановки глаз.

Существует чёткая связь между мыслями и микродвижениями глаз. Пока мы размышляем, зрачки непрерывно совершают микродвижения в такт нашим мыслям. Связь эта работает и в обратную сторону: останавливаются движения глаз — останавливается бег мыслей. Представьте, что у вас на дне зрачков лежат небольшие, но увесистые камешки. Они не дают глазам двигаться — зрачки направлены в одну точку, они неподвижны.

Вы глубоко под водой. Вода окружает вас со всех сторон, наполняет всё тело, пропитывает насквозь. Как только появится оформленная в слова мысль — она превращается в пузырьёк воздуха, отрывается от вашей головы и уносится вверх.

Техника мантр.

Повторение мантр в уме. Выберите себе слово, на котором вы будете полностью сосредотачиваться. Это слово не должно быть эмоционально окрашено. Желательно, чтобы это были мантры такого типа: Ом, Аум, Фри-ден (мир), Ру-э (покой), Ра-ум (пространство), Ра-ма или Ом-Шрим-Крим-Хрим-Пхат-Сваа-Хаа. Или «Господи, прости меня». Примите удобную позу и начните повторять в уме эту мантру, не обращая внимания на возникающие мысли в голове. Повторяйте мантру до тех пор, пока не поймёте, что

поток мыслей ослаб. Также, мантру можно повторять вслух, это тоже помогает отбрасывает мысли.

ОВД приветствуется некоторыми направлениями официального православия. В православии есть внутреннее течение, называемое «исихазм» (от греческого слова «исихия» — «безмолвие»). Главная цель исихазма — посредством постоянной практики Иисусовой молитвы («Господи, Иисусе Христе, Сыне Божий, помилуй мя грешного!») добиться состояния внутренней тишины и «внутреннего безмолвия». Иоанн Лествичник (VII век, Палестина) так охарактеризовал это состояние: «Память Иисусова да соединится с дыханием твоим, и тогда познаешь силу безмолвия». Ещё немного из «Лествицы» преподобного Иоанна Лествичника: «Безмолвие тела есть благочиние и благоустройство нравов и чувств телесных; безмолвие же души есть благочиние помыслов и неокрадываемая мысль. Любитель безмолвия имеет мужественный некий и строгий помысл, который недремленно стоит в дверях сердца, и приходящие помыслы убивает или отражает.

Безмолвствующий в чувстве сердца знает сказанное мною; а кто ещё младенец в безмолвии, тот сего блага не вкушал и не знает. (...) Начало безмолвия состоит в том, чтобы отражать всякий шум врагов, как возмущающий глубину сердца; а конец безмолвия в том, чтобы и не бояться их тревог, но пребывать без ощущения к ним. Безмолвник, исходящий из келлии телом, но неисходящий словом (на беседы), бывает кроток, и весь — дом любви. (...) Безмолвник тот, кто существо бестелесное усиливается удерживать в пределах телесного дома. Подвиг редкий и удивительный».

Для этой практики вам потребуется 2 свечи. Желательно проводить практику вечером в помещении со слабым освещением. Разожгите две свечи и поставьте их на расстоянии 20 сантиметров

друг от друга. Сядьте рядом так, чтобы вы находились в полуметре от свечей. Начните смотреть в пространство между свечами, старайтесь улавливать каждое колебание пламени у обеих свечей. Старайтесь удерживать своё внимания на обеих свечах, при этом не смещая взгляд с пространства между ними. Также можете представить, что это некая игра, сознание любит такие игры и у вас будет лучше получаться удерживать внимание.

Техника черной точки.

Распечатайте на листе бумаги чёрную точку диаметром 2 см. Можно также обвести и закрасить чёрным маркером 5 копеек, 2 рубля, любую монету. Прикрепите лист на стене и сядьте от неё на расстоянии не менее метра, а лучше двух. Старайтесь смотреть на точку не моргая, можно слегка призакрыть веки, если слишком печёт глаза, но не закрывать их полностью. Неприятные ощущения могут вас посетить первые несколько раз, потом они, как правило, проходят. Смотрите на точку сфокусированным взглядом, вы должны чётко видеть её края. Вскоре вы увидите белый ореол вокруг точки, пускай это вас не отвлекает. Возможно, точка начнёт двигаться, старайтесь держать её на одном месте.

Техника часов.

Вам нужны часы с секундной стрелкой, вы смотрите на секундную стрелку, сосредотачивая на ней всё своё внимание, при этом думая только о секундной стрелке и о том, как она двигается. Смотреть на неё нужно минуту или больше. Доведите время до 60 секунд, для начала.

Можно взять любой предмет в руки, несколько секунд посмотреть на него, потом закрыть глаза и представить его в своём воображении, и удерживать в своём воображении этот образ как можно дольше.

Созерцание горизонта.

Практика заключается в том, что нужно расфокусировать своё зрение и смотреть на горизонт, не смотря на что-то отдельное. Охватывать взглядом всё пространство перед вами, не концентрируя взгляд на чём-то отдельном.

Расфокусированный взгляд. Выберите точку и смотрите на неё. Боковым зрением заметьте другую точку (предмет) дальше или правее, или то и то. Смотрите одновременно на обе. Дальше расфокусированным взглядом охватите всё, что можете видеть. Добавляя по одному предмету или сразу множества.

Смотрите на всё вокруг боковым зрением, стараясь охватить всё видимое одновременно и слева и справа, как можно шире, а направленность взгляда глаз пусть будет чуть выше точки горизонта. Задержитесь в этом насколько сможете и почувствуете необыкновенную лёгкость, вы словно наполнитесь воздушной энергией.

Следите за ощущениями. Почувствуйте ощущения в стопах, голеньях, бёдрах, спине, лице и т.д. При этом, стараясь удерживать те, которые ощутили ранее в стопах, голеньях и т.д. Постарайтесь ощутить всё тело. Внутренний диалог отключится.

Смотрите на крупинки сахара, рассыпанного на столе. Постарайтесь фиксировать каждую крупинку. Так же можно фиксировать любые объекты, которых очень много.

Техника лепка.

Расслабьтесь и обратите внимание на правую ногу, на стопу, отвлекитесь от посторонних раздражителей. Ощущайте всё, что идёт от стопы, воспринимайте это сознанием. Далее перенесите внимание на часть ноги до колена, повторите восприятие. Затем — до бедра. Затем со второй ногой. Можно расслабиться и представить себе, что вот, сначала тела нет. Потом мысленно «лепите» ступню, и вот она появилась, и начинает чувствовать. Заметьте все ощущения в ступне и начинайте «лепить» голень, не теряя ступни, и т.д. В следующий раз сделайте это для рук. Чередуйте, пока не начнёт хорошо получаться. Затем тренируйтесь ощущать отдельно любой участок тела. Когда достигните успеха, ощущайте все участки тела, каждый в отдельности и всё тело сразу.

Когда вы смотрите на что-то, будь то дерево, стол, человек или что-то ещё, представьте, что вы видите это впервые. И не просто видите впервые этот объект, а впервые сталкиваетесь с ним, со всеми его составляющими. Представьте, что в вашем опыте не было ничего, чем можно было бы описать этот объект. Попробуйте убрать из своего опыта все понятия, связанные с рассматриваемым объектом. Вы не знаете, что такое дом — вы видите некий объект прямоугольной формы. Здесь, опять же, вы не знаете, что он прямоугольный. Вы не знаете, что такое окна — вы видите что-то,

вставленное в стенах. Но вы не знаете, что такое стена... Вы просто всё это видите, не называя и не используя готовых ассоциаций с образами. Смотрите на объект, будто впервые его видите и впервые видите всё, что его составляет. Просто смотрите на него и ощутите его сам по себе, не привязывая его к вашему опыту познания. Без каких-либо мыслей ощутите весь объект и все его части эмоционально, не привлекая мозг. Ощутите цвет, не задумываясь о цвете, ощутите массу, не задумываясь о массе, ощутите объём, не думая об объёме... Когда у вас получится, вы увидите совершенно нелепое или совершенно прекрасное, никогда ранее не знакомое и непривычное вам творение.

Сделайте 4 глубоких вдоха-выдоха, затем вдохните и задержите дыхание. Глаза при этом можно не закрывать, но попробуйте, как вам будет удобно. Сосредоточьте внимание на 3-х внешних звуках. Прислушайтесь к окружающему шуму и выберите всего три звука, к которым старайтесь прислушаться, не отвлекаясь. Подходят любые внешние шумы, кроме песен с текстом и человеческой речью. Идеальными звуками для данной методики остановки внутреннего диалога будут, например,: тиканье часов, шум дождя, мурлыканье кота, звуки автотрассы и т.п. Для того, чтобы перезагрузить мысли, времени, пока вы сможете не дышать (от 30 секунд до полутора минут), вполне достаточно. Если у вас проблемы с остановкой дыхания — дышите. В этом случае вы сможете включить в мир звуков и звуки собственного дыхания.

Посмотрите на оконную раму на уровне глаз справа от себя, затем переведите взгляд на левую раму, затем повторите несколько раз, стараясь сосредоточиться на том, что видите. Переведите взгляд перед собой, рассредоточив взгляд, то есть глядя одновременно вдаль и как бы «в никуда». При этом держите в поле зрения обе рамы, и правую, и левую. Старайтесь как можно дольше удерживать

внимание, ни о чём не думая. Если за вашим окном что-то мельтешит и мешает, кто-то ходит (в дальнейшем законную суету тоже можно включить в упражнение), то же самое можно провести и в помещении перед открытой дверью. При этом старайтесь, чтобы предметы (рамы) справа и слева были близко, а то, что находится впереди вас — как можно дальше.

Древняя тантрическая практика.

Представьте у себя между подмышек область безмерного, бездонного, вечного и безграничного покоя. Который заполняет и переливается через сердце. Может так случиться, что, идя рядом с оживлённым шоссе, вы из-за этого внутреннего покоя будете слышать его где-то там вдалеке.

Отстранённое наблюдение за всем, чем угодно. Всё просто. Отстранённо наблюдайте за тем, что происходит перед вами. Это может быть река, огонь, качающиеся деревья, люди, животные, машины. Те, кто много смотрят телевизор, уже владеют этой техникой, только жаль, что в голову при этом закладывается много мусора. Люди, которые смотрят телевизор, чаще всего просто наблюдают и не имеют возможности как-то вмешаться в процесс, происходящий на экране. Конечно же, если это футбольный матч, вы будете не просто наблюдать, а кричать и болеть за свою любимую команду. Наблюдайте за всем так же, как смотрите телевизор, и не вмешивайтесь в происходящее. Просто наблюдайте.

Сосредоточение на нескольких предметах одновременно.

Попробуйте сделать следующее. Поставьте руки перед собой и смотрите между них. При этом попробуйте смотреть боковым зрением сразу на оба указательных пальца. Здесь очень важно сфокусировать внимание именно одновременно в двух точках. Если

у вас получится, то попробуйте, не выходя из этого состояния, изучить, запомнить его. Отметьте, что вы ни о чём не размышляете, ничего не обдумываете в этот момент. Если мысли всё-таки появятся, значит, внимание уже не в двух точках. Тренируйтесь удерживать это состояние как можно дольше. Потом пробуйте удерживать это состояние без помощи пальцев, удерживайте его намерением. Если чувствуете, что сейчас появятся мысли или уже появились, снова раздвойте внимание. Использовать можно, разумеется, не только пальцы.

Вы когда-нибудь наблюдали за течение ваших мыслей? Как они появляются, во что трансформируются, какие вызывают ассоциации и куда, в конце концов, деваются? Попробуйте рефлексировать это. Очень скоро вы сможете заметить, что большинство мыслей как бы не ваши. Они звучат в голове, сменяя одна другую. Просто наблюдайте за их течением. Именно наблюдайте, не цепляясь ни за одну из них, не придавая им силы. Просто наблюдайте общий фон. Через некоторое время мысли исчезнут.

Практику можно выполнять как в положении сидя, так и лёжа. Сожмите и разожмите кисти рук, почувствуйте пальцы, почувствуйте кисть руки и саму руку. Перемещайте своё внимание по всему телу, чувствуя каждую его часть, и мысленно расслабляйте.

Если вы моете посуду, делайте это тщательно и осознанно, чувствуя, как вода стекает по вашим рукам, фактуру губки, тяжесть тарелок и так далее. Возможно, звучит это глупо, но это приносит огромную пользу.

Можно взять две маленькие палочки, сантиметр или полсантиметра в диаметре и 4-5 сантиметров длиной, и поместить их между указательным и средним, и средним и безымянным

пальцем левой руки. Средний палец самый важный, поэтому палочки должны быть по обеим сторонам от него. Держите палочки там и вначале слегка надавите большим пальцем.

Накладывание слышимого звука на другой видимый объект. Например, тикают часы, вы смотрите на автомобиль и представляете, что это он тикает. Чувство остановки обеспечено. Примеры ограничен лишь вашей фантазией (свет в окно попадает в виде звука стиральной машины и т.д.)

Нужно принять позу при ходьбе, непривычную для вас, в которой вы не привыкли ходить. Через какое-то время вы можете привыкнуть так ходить, тогда нужно придумать что-то другое.

Сосредоточение на дыхании. Примите удобную позу и начните отстранённо наблюдать за своим дыханием, наблюдать за вдохами и выдохами, не вмешиваясь в сам процесс. Не нужно пытаться контролировать своё дыхание. Наблюдайте своё дыхание, чувствуйте его, некоторые люди хорошо слышат своё дыхание.

Когда вы приезжаете в новое место или новый город, у нас неосознанно включается режим «интересно, кто и как здесь живёт». Мы бродим по улицам, смотрим на необычную для нас архитектуру, необычные растения. Изучаем местных жителей, как они себя ведут, как общаются. И в эти мгновения внутренний диалог полностью выключается. Этот же принцип можно использовать даже там, где вы живёте. Выходите на улицу и начинаете осматривать всё вокруг так, как будто вы впервые это видите. Рассматриваете фасады зданий. Ищете отличия в архитектуре. Рассматриваете прохожих, кто во что одет и, кто как идёт. Рассматриваете животных. Например, как кошка моется или охотится за голубями. Как собака переходит дорогу (вы не замечали, что наши собаки, когда переходят дорогу, так же, как и люди,

сначала смотрят налево, а затем направо?) Как юркие воробьи пытаются отобрать пищу у неповоротливых голубей. Как вороны охраняют своих птенцов... Через 10-15 минут такого созерцания, ваш внутренний диалог остановится.

Ощущение момента здесь и сейчас.

Расслабьтесь. Оглянитесь вокруг и посмотрите, что окружает вас, что происходит вокруг, прислушайтесь, какие звуки окружают вас. Обратите внимание, в какой позе вы находитесь, какие запахи витают в воздухе. Наблюдайте за происходящим вокруг вас и вслушивайтесь во все звуки. Думаю, принцип вам понятен. Просто находитесь в моменте здесь и сейчас, будьте осознанны и осознавайте, что вы делаете в данный момент, и что происходит вокруг вас. Просто будьте в этом моменте, наблюдайте и слушайте. Тотальность и бдительность на моменте здесь и сейчас является очень хорошей практикой, помогающей повысить осознанность. Её можно практиковать где угодно и когда угодно. Нужно просто наблюдать за происходящим и осознавать то, что вы делаете, тотально вкладываясь в это. Если идёте, так полностью отдавайтесь этому, чувствуйте землю под вашими ногами, чувствуйте, как вы перемещаете руки и ноги. Смотрите по сторонам. Наблюдайте.

Концентрация на несвойственной части тела при ходьбе. Например, на груди, будто там вот-вот должно что-то случиться.

Для тренировок можно взять в руки два маленьких, но совершенно разных на ощупь предмета. Ощупываете их, гладьте, теребите, сосредоточившись на ощущениях. Одновременно старайтесь почувствовать, как воздух при вдохе и выдохе проходит через ваши ноздри.

Достаточно сосредоточить своё внимание на чём-либо в себе, например, на обеих своих руках одновременно. Для этого нужно поднять обе руки перед собой, кисти рук расслаблены. Устремите свой расслабленный взгляд между ними, ощутите их, например, биение пульса, тепло в ладонях обеих рук. После этого вы войдёте в состояние, когда в вашей голове не будет мыслей — это и есть остановка внутреннего монолога, состояние «пустоты», состояние безмыслия. В этом состоянии ваш разум должен быть свободен как от мыслей, так и от эмоций. Такое состояние является благоприятным для проявления интуиции, это также и естественное творческое состояние человека.

Созерцайте звёздную бездну неба. Лучше делать это тёплой летней ночью, но можно в любое удобное время и удобном месте. Внутренний диалог сильно утихнет. Далее, закрыть глаза и, прекратив ход мыслей полностью (это будет сделать легко, главное — не усните), созерцать чёрную пустоту внутри. На некоторое время удаётся ни о чём не думать, в голове образуется как бы полная пустота. Работа вашего разума будет приостановлена, но вы не исчезнете, останется некое интегральное ощущение собственного «Я».

Представьте, что выдыхаете мысли вместе с воздухом. Ни о чём не думайте, ваше сознание подобно глади озера. Представьте, что выдыхаете все мысли. Можно даже сосредоточиться на своём дыхании. Ваша задача — продержаться как можно дольше без мыслей и, тем более, без их проговаривания. Делайте это упражнение как можно чаще: в транспорте, при любых вынужденных ожиданиях.

В обычном состоянии у нас центр восприятия, или сознание, или что-то ещё находится как бы в голове. Техника заключается в том,

чтобы расширить его, вывести за пределы головы. То есть как бы начать воспринимать область вокруг головы, как бы шар. Можно метр на метр, можно двадцать сантиметров. Внутренний диалог в этот момент отключается.

Слушайте звук голоса человека, разговаривающего с вами. Не пытайтесь понять (ухватить) слова. Слушайте музыку и заметьте, где в теле музыка слышна. Заметьте разницу между физическими восприятиями ритма, мелодии и гармонии.

Слушайте тишину, интервалы между словами или музыкальными нотами.

Ощущайте вкус еды, которую вы едите, со всем своим вниманием. Совершите несколько круговых движений правой рукой, держа кисть в вертикальной плоскости. Движения должны совершаться по направлению от груди вверх, вперёд, вниз, к груди. Получается? А теперь совершите левой рукой аналогичные движения только в противоположном направлении: от груди вниз, вперёд, вверх, к груди. А теперь совершите несколько движений обеими руками одновременно, каждой в своём направлении. Это упражнение является не-деланием, и оно вызывает остановку внутреннего диалога.

Представьте себе луч света, формирующийся в области сердца и выходящий через затылок. Вместе с этим лучом ум покидают все ненужные мысли.

Попробуйте сосчитать про себя, сколько длится ваш вдох и выдох. Затем, найдите среднее число между временем вдоха и выдоха. Пусть это будет число 3. Далее очень просто. Вы вдыхаете, считая про себя до 3. Удерживаете вдох, считая до 3. Выдыхаете, считая до

3. И замираете перед следующим вдохом, считая до 3. Через 10-15 таких циклов, внутренний диалог полностью прекратится.

Ходьба силы по Кастанеде. Эту практику можно выполнять во время ходьбы. Немного согните ноги в коленях, руки держите строго у пояса, кисти рук сожмите в кулак и просто идите вперёд, смотря при этом на горизонт. Эта техника помогает вывести ходьбу из автоматизма. Мы привыкли ходить и просто не обращаем внимания на сам процесс, обдумывая свои проблемы и дела на ходу.

Техника осознания действий, которые мы выполняем в автоматическом режиме или развенчание машинальности действий. Суть этой техники состоит в том, что нужно делать привычные действия другими способами, сложными, навыворот. Допустим, если вы постоянно сидите за компьютером, поработайте рукой, которой обычно это не делаете. Возьмите мышку в другую руку. Пишите другой рукой. Для вас это будет непривычно и сложно, поэтому всё ваше внимание будет уходить на выполнение этого действия. Со временем вы натренируетесь и сможете работать обеими руками одинаково хорошо. Также можно пробовать ходить задом наперёд и так далее.

Делайте обычные вещи необычными способами, но без вывертов, просто альтернативными. Завязывайте шнурки другим узлом, чистите зубы другой рукой и по-другому, разложите иначе вещи на рабочем столе, найдите новый способ добираться до работы. В принципе, если руки или ноги стремятся выполнить какое-либо действие самостоятельно — это и есть бытовой ритуал, который можно изменить. Занятое работой сознание оставит внутренней диалог без подпитки. Постепенно уйдёт и привычка к постоянному мысленному фону в голове. Главное в этой практике: избавляясь от одних бытовых ритуалов, не создавать других.

Существует ещё один вариант делать обычные вещи необычными способами. Можно не избавляться от привычной модели поведения, а, находясь в состоянии «наблюдателя», отстранённо контролировать процесс выполнения бытовых ритуалов. Эта техника остановки внутреннего диалога достаточно сложная и требует хороших навыков концентрации.

Старайтесь постоянно расслаблять голову. Вначале уменьшается напряжение, исчезают складки на лбу, а потом уже мысли воспринимаются как напряжение головы.

В повседневной жизни, даже на работе можно пользоваться простым упражнением. Необходимо расслабить лицо и шею (а затем и всё тело), и как только захочется что-либо сказать, проговаривать вслух (или про себя) звук «мммммм». При регулярной практике диалог существенно замедляется и повышается общая бдительность.

Приём заключается в созерцании абсолютной темноты перед закрытыми глазами. Для этого нужно закрыть глаза и сконцентрироваться на абсолютной темноте. При этом никакой внешний источник света не должен проникать сквозь веки. При этом рассеянные сигналы, приходящие из глубин собственного организма, возбуждают сетчатку и создают массу известных всем феноменов — вроде светящихся кругов, пятен, неясных контуров, проецируемых как бы на внутренний экран. Усилить эффект ОВД можно, если выбрать для созерцания, скажем, светящееся пятно во внутреннем поле зрения и разглядывать его, как реальный объект.

Техника слушания тишины.

Слушание тишины. Примите удобную позу и расслабьтесь. Просто слушайте, что происходит вокруг, постарайтесь услышать даже незначительные шумы.

Лёжа с закрытыми глазами. Метод страха. Ярко ощутить, что, скажем, у двери кто-то стоит. В этот момент внутренний диалог, как испуганный ребёнок, стихает.

Выберите тихое место. Сядьте (лягте) поудобнее. Расслабьтесь. 1-5 минут посидите (полежите), сосредотачивая внимание на своём спокойном дыхании. Если вы полностью спокойны — внутреннее (эмоциональное) расслабление достигнуто. Теперь прислушайтесь. В голове (ушах) есть звук! Тихий звук. Для кого-то это будет гул, для кого-то — писк, обычно это звук напряжения, полугул-полуписк. Концентрируйтесь на этом звуке. При концентрации мысли исчезают. Если долго практиковать этот метод, то этот звук можно услышать в любое время и даже в шумных местах.

Расслабление мозга.

Представьте, что мозг — это мышца, и почувствуйте внутреннее напряжение в нём. Постарайтесь расслабить мозг и почувствовать расслабление. Мысли для вас — это напряжение в мозге. Когда почувствуете это напряжение опять, просто расслабьте мозг. Может помочь некоторое сосредоточение или осознание области чуть ниже самой большой выпуклости на затылке и чуть-чуть правее центральной линии. Некоторые называют эту область расслабления, при обращении внимания на которую происходит автоматическое расслабление. Либо, можно закрыть глаза и чуть закатить их, направив в межбровье.

Упражнение от Ошо.

Нужно сесть, расслабиться, закрыть глаза и дать своему внутреннему диалогу «высказаться». При этом, если у вас хватит на это личной Силы, можете тихонько понаблюдать за происходящим. А творится картина удивительной красоты: диалог сначала аккуратно шепчет по привычке, затем потихоньку повышает голос, его трёп становится абсурднее, глупее, бессвязнее. Через минут восемь-десять он начинает рассказывать вообще всё, что попало. Особенно он любит применять две уловки, чтобы поймать ваше внимание. Первое, он любит рассказывать нечто логическое, особенно связанное с цифрами: календарь, расписание движения автобусов или математические формулы, которые, как вы думали, вы забыли по окончанию школы. Второе: он часто ловит нас на воспоминаниях: подсунет вам картинку из молодости, а сам тотчас отскочит на задний план и шепчет так тихонечко — мир описывает. И в первом, и во втором случае, если вы его на этом поймали, нужно действовать таким образом: просто это проигнорировать и не увлечься в подсунутую картинку.

Практика из Дзен буддизма.

Данную практику нужно выполнять в положении стоя. Начните одновременные движения прямыми руками: левой рукой рисуете вертикальную линию, правой — горизонтальную. Когда вам покажется, что этого недостаточно и внутренний диалог опять начнёт преобладать, начните усложнять движения: поменяйте руки — правой рисуете горизонтальную линию, левой — вертикальную, или, ещё сложнее, левой рукой чертите круг, а правой — квадрат. Все действия должны быть одновременными. Если вам и этого будет

недостаточно, можете начать чертить алфавит (правой букву А, левой букву Б) от начала и до конца.

Остановка внутреннего диалога с помощью силы воли заключается в остановке внутреннего диалога усилием воли, при выполнении наблюдайте за внутренней тишиной. Точнее, конечно, не воли, а намерения — это разное, для тех, кто понимает. Воля тут в технике кастанедовская (намерение), а не сила ума, как это в словарях расшифровывается.

Завязываете глаза. Закрытые глаза срабатывают хуже — наша психика или наше тело привыкло думать, что закрытые глаза — это то, что можно в любой момент открыть. Теперь, с завязанными глазами делайте повседневные дела. Можно, например, мыть посуду. Вы увидите, какая степень концентрации требуется для этого простого действия. Во-первых, надо не разбить её, во-вторых, чисто вымыть, кстати, из-за чего может повыситься чувствительность рук. А в-третьих, когда потом вы увидите посуду всё-таки кое-где грязную, её придётся перемывать. Ещё можно ходить по дому с завязанными глазами. Уже через несколько дней вы будете чувствовать предметы и необъяснимые различные колебания температуры в помещении, а иногда может показаться, что в комнате понаставили коробок и понастроили балок. Сосредоточение такое сильное, что внутренний диалог замирает, и вы превращаете простое бытовое действие в высокую степень той самой осознанности, которой так не хватает многим практикующим.

Техника катарсиса.

Нужно делать тяжёлую физическую работу долгое время или бегать-прыгать до изнеможения, терпя до последнего, а когда совсем не вмоготу, надо через силу продолжать. Когда тело физически не сможет работать (второе дыхание, не путайте с тем, что ум твердит: «ох, я устал...»), падайте всем телом на землю и почувствуйте, что происходит с мыслями.

Расслабьте мышцы лица и параллельно с мышцами лица — мышцы шеи, челюсти и всего тела. Далее представьте восемь точек на максимальном удалении от себя (можно представить две звезды в ночном небе), по углам куба, в центре которого вы как бы находитесь. Одна точка находится спереди справа сверху (в ста метрах, например), вторая — спереди слева сверху, третья — спереди слева снизу, четвёртая — спереди справа снизу, пятая — сзади справа сверху, шестая — сзади слева сверху, седьмая — сзади слева снизу, восьмая — сзади справа снизу. Держите в уме одновременно все восемь точек и себя. Можно взять какую-то точку в себе. Например, язык, затылок, горло, сердце. Одновременное удерживание всех девяти точек останавливает внутренний диалог.

Телесное расслабление — это первый из трёх шагов к остановке внутреннего диалога (тело, лицо, язык). Пройдите вниманием по телу, отпуская блокады часть за частью. Напряжённый участок тела напрягается ещё больше, это напряжение удерживается с минуту, а потом отпускается. Особенно расслабьте плечи, руки, кисти рук. Второй шаг — это расслабление лица. Снимите напряжение руками, таким движением, будто вы умываетесь и сбрасываете воду, омыв лицо. Можете даже шумно выдохнуть, делая это. Пройдитесь вниманием от затылка ко лбу, надбровным дугам, крыльям носа, челюстям, губам, подбородку. Если какая-то зона не желает

расслабляться, то напрягите её, и, подержав напряжение, отпустите. Расслабляйте всё лицо. Можете представить, как с лица стекает жидкая глина или гелевая маска, унося все напряжения. Особенно, расслабьте челюсти. Теперь, расслабим органы речи. У нас возбуждены центры движения органами речи в моторной коре мозга. То есть мы, вроде как, только мысли думаем, а органы речи напрягаются в готовности сказать их вслух. Именно это обстоятельство мы и используем в остановке внутреннего диалога.

Расслабьте голосовые связки, расслабьте гортань и горло, шею, расслабьте язык. Когда-нибудь всё остальное вам больше не понадобится. Вы просто будете расслаблять язык, как только захотите достичь внутреннего молчания. Почувствуйте свой язык, осознайте его. Возможно, вы впервые в жизни обратили на него всё своё внимание. Расслабьте его от корня до кончика. Почувствуйте, как он расползается и расслабленно валяется у вас во рту. Ни на что, не реагируя. Как мешок без костей. Расслабляйте его дальше. Слышите тишину?

Простенький, но действенный способ из китайских практик — «посмотреть на кончик носа». Закрываете глаза и мысленным взором смотрите туда, где у вас кончик носа, сосредотачиваясь на этом ощущении.

Техника мыльный пузырь.

Все просто, если вам нужно избавиться от ненужных и навязчивых мыслей, представьте мыльный пузырь и в нем разместите образы навязчивых мыслей. Немного понаблюдайте со стороны и потом отправляйте в полет, в котором они благополучно лопаются. После этого, даже сознательно навязать эти же мысли обратно не получается. Работает очень легко, порой даже на автомате.

Для начала нужно выбрать в день 4 удобных кусочка времени по 15 минут. К примеру, в 10, в 14, в 18, в 21 час. Подойдет любое время, в которое вы можете незаметно для окружающих заняться нечегонеделанием. При этом можно сохранять серьезное выражение лица и делать вид, что смотрите в монитор, если дело происходит на работе.

Потом во все эти промежутки времени делать следующее: Первые пять минут посвятите дыханию. Просто следите за ним, вдыхая глубоко животом. Вдох-выдо-вдох-выдох. Будут появляться какие-то мысли, но вы ловите внимание и переносите его опять на дыхание. Сначала будет очень тяжело!!! Первые 2-3 недели будет казаться, что вы больше отлавливаете внимание и переносите его на дыхание чем не думаете, но тут важно просто продолжать.

После того как мысли более-менее успокоились, переведите внимание на тело и почувствуйте как оно расслабляется. Просто проходите внимание по всему телу и расслабляйте каждый кусочек. К примеру, горло, правое плечо, предплечье, кисть, живот. Не нужно расслабляться настолько, чтобы упасть со стула, достаточно ослабить напряжение внутри. У мыслей есть четкая связь с телесным напряжением, как только начнет получаться расслабляться и удерживать это расслабление, мысли тоже начнут отступать. Если мысли наоборот начинают возвращаться - вернитесь на пару мгновений к дыханию, а затем опять к расслаблению.

После того как все внутренние мышцы расслабятся, расслабьте и расфокусируйте глаза. Также вы можете почувствовать тепло в теле, как при занятии йогой или цигун. Расслабленно следите за этим теплом, проникайтесь им, сосредоточьтесь именно на телесных ощущениях и продолжайте расслабляться.

Внутренняя болтовня — это, по сути, выражение внутреннего беспокойства. Чем больше личность нуждается в защите, тем громче и настойчивее звучит её голос в голове. Чем больше противоречий, чем больше самообмана, тем больше потребность в оправдательных речах и тем больше человек погружён во внутренний диалог.

Говорилка в голове, есть результат и выражение сопротивления личности тому, что происходит в реальности. И именно поэтому остановить внутренний диалог усилием невозможно, ведь усилие — это и есть личность, а личность — это и есть внутренний диалог. Всё, чего можно добиться сознательным усилием, это временной приостановки проговаривания слов в голове, но вслед за этим слова вырвутся наружу как вода из пережатого садового шланга.

Внутренний диалог прекращается вместе с прекращением усилий. И затихание говорилки — это скорее индикатор, чем самоцель. Вместе с восстановлением внутреннего баланса, личностных усилий становится всё меньше, и вместе с этим всё меньше остаётся нужды в самооправдании, а значит и внутренний диалог звучит всё тише.

То есть, все известные традиции говорят о том, что нужно остановить свою личность, но решается эта задача только за счёт отказа от усилий — нужно отпустить поводья, расслабиться, довериться себе и жизни. Нет сопротивления, нет усилий — нет внутреннего диалога.

Разум имеет свойство приспосабливаться к любым изменениям. Поэтому со временем некоторые методы остановки внутреннего диалога могут потерять свою эффективность. А значит, придётся придумывать новые способы.

Глава 6. Техники для развития визуализации.

Навык визуализации может оказать вам неоценимую помощь в практике достижения внетелесных состояний, качественное овладение техниками зрительной и тактильной визуализации, практически откроет вам двери в мир фазовых переживаний, ведь, если вы продвинетесь в этой практике, сможете через нее достигать фазы, очень легко и естественно.

Часть 1) практикуйте один или два раза в день в течение двух -трех дней. Выполняйте упражнение не дольше пяти минут.

Расположите перед собой объект простой формы. Выберите объект, на который вы будете смотреть, например, яблоко, камень, свечу или кофейную чашку. Выбирайте что-нибудь небольшое, простое и неподвижное. Расположите его на расстоянии 90 - 120 см от себя и займите удобное положение.

Сосредоточенно разглядывайте объект. С открытыми глазами постарайтесь охватить взглядом весь объект. Старайтесь впитать в себя общее визуальное впечатление, не концентрируясь на отдельных деталях. Отметьте отвлекающие вас мысли и ощущения и просто дайте им улетучиться.

Закройте глаза и созерцайте остаточное изображение объекта.

Через несколько минут закройте глаза и наблюдайте остаточное изображение объекта, пока оно не исчезнет. Затем откройте глаза и снова созерцайте объект. Повторите это несколько раз. С каждым разом остаточное изображение должно становиться все ярче и отчетливее. Не напрягайтесь, стараясь его воссоздать. Четкость должна возникнуть как бы сама по себе.

Часть 2) Визуализируйте объект, висящий в пространстве перед вами. Не закрывая глаз отведите взгляд от объекта и попытайтесь вообразить его прямо перед собой, на небольшом расстоянии, парящим на уровне глаз. Поначалу это может показаться сложным, но не напрягайтесь. Просто постарайтесь дать очертаниям предмета возникнуть в воздухе перед вами. Можете попробовать начать с концентрации на ощущениях, вызываемых у вас этим объектом, а не на его детальной структуре. Подумайте о том, что объект занимает пространство у вас перед глазами, и обратите внимание на возникающее при этом ощущение -словно изображение появляется по вашему желанию. Из этой мысли и ощущения возникнет чувство, будто вы видите изображение.

3. Визуализируйте объект внутри себя. Когда вы научитесь визуализировать объект перед собой, видоизмените второй этап, визуализируя на этот раз объект внутри своего тела. Поскольку некоторые техники осознанного сновидения требуют визуализации объектов в области гортани, постарайтесь увидеть объект именно там. Потом "выпустите" его наружу. Смещайте область визуализации внутрь себя и обратно, пока это не будет происходить без усилий.

3.5. Сосредоточение на различных воображаемых объектах

Для сосредоточения при вхождении в сон можно использовать любой познавательный процесс, требующий минимальных, но сознательных усилий. Вы уже знаете, что засыпает только ваше тело, в то время как ум, участвующий в процессе познания, переносится в сон. Таким образом, главное, что требуется, - это чтобы вы лежали расслабленно, но бдительно, и чтобы ваш ум выполнял какое-нибудь повторяющееся задание.

В это время ваше восприятие окружающего мира будет постепенно ослабевать и исчезнет в момент, когда вы заснете. Пока вы выполняете задание, ваш ум бодрствует. Найдите в комнате какой-нибудь удобный предмет для работы, например тумбочка, настольная лампа, ваза, это может быть любой предмет. Сядьте возле этого предмета и смотрите на него около 1-3 минут. Затем резко закройте глаза и старайтесь представить то, что Вы только что видели. Это не будет сложно, потому что предмет очень хорошо запомнился и ещё основательно держится в сознании.

Прилагайте усилия, если процесс идёт плохо. Главное постарайтесь почувствовать область, в которой должен быть расположен визуализируемый предмет. Это должна быть именно некая область, в которой этот предмет появляется. Почувствуйте данную область и создавайте в ней требуемый предмет визуализации. Затем через некоторое время вновь откройте глаза и снова смотрите на этот же предмет 1-3 секунды. И снова закройте глаза и т.д.

Концентрация на свече.

Нужно удобно сесть в затемненной комнате, держа спину прямой.

(Обычно свечу созерцают вечером, после захода солнца. Очень хорошо практиковать созерцание перед сном). На расстоянии около 1,5 м от лица поставить зажженную свечу, примерно на линии глаз. Если свечу установить слишком низко, голова в процессе созерцания будет иметь склонность опускаться.

Затем расслабиться и просто смотреть на пламя, не моргая. Поначалу это будет непросто, но очень скоро появится способность по несколько минут глядеть на пламя безо всякого напряжения. Как только возникнет резь в глазах, их надо прикрыть и попытаться с

закрытыми глазами увидеть образ свечи. Такое состояние "видения" с закрытыми глазами желательно удерживать как можно дольше. Во время разглядывания пламени постараться ни о чем не думать. Просто смотреть. Это очень трудно, навык придет лишь после долгой практики. Мысли обычного человека очень беспокойны и плохо поддаются управлению. И не надо раздраженно пытаться отогнать их, это совершенно бесполезно. Лучше попробовать про себя улыбнуться и переключиться на центр пламени. Желательно отделять себя от своих мыслей, оценивать все как бы со стороны и неизменно доброжелательно.

Время созерцания постепенно довести до 10-15 минут, но не надо перенапрягаться. Переутомление может привести к ухудшению зрения, в то время как занятия лишь до появления усталости способствуют лучшей зоркости. Пламя зажженной свечи должно располагаться на уровне глаз на расстоянии от 50 см до 1 м.

Вглядывайтесь широко открытыми глазами точно в центр пламени до тех пор, пока глаза не начнут слезиться. Закройте глаза. После продолжительного взгляда в яркий объект перед закрытыми глазами останется его светлый "след", который должен возбуждать зрительные центры в мозге. Попробуйте "спроектировать" этот светлый "след" точно в межбровный промежуток: сначала он будет ярким, а потом постепенно побледнеет и исчезнет. Повторите упражнение. Проделывайте так ежедневно, пока не достигнете способности смотреть на пламя в течение 10 – 15 минут, не мигая. Тогда вы обнаружите, что центр светлого "следа" окружен множеством других более слабых световых пятен. Не отводите взгляда от центрального пятна. Когда же, наконец, вы не будете видеть ничего, кроме светлого пятна на месте свечи, то это будет означать, что вы овладели упражнением".

Для формирования и развития мощных зрительных представлений и увеличения на этой основе потенциала мышления необходимо выполнять это упражнение следующим образом. Вначале сосредотачиваем свой взгляд и все свое внимание на пламени свечи в течение одной минуты. Пламя должно быть неподвижным. Следует рассматривать его как можно пристальней, во всех подробностях. Например, внимательно рассмотреть контур пламени, изменения цвета в центре и по краям, окраску фона рядом с краями пламени, более светлые и темные формы в самом пламени и т.д. Затем следует закрыть глаза, однако, в отличие от описанного выше варианта упражнения, следует не просто наблюдать за светящимся следом на фоне закрытых век, а представить себе пламя как можно ярче и отчетливей, во всех деталях и подробностях.

Представьте себе небольшой красный квадрат, зафиксируйте его в воображении. Теперь представьте, что квадрат увеличивается в размерах, расходится гранями в бесконечность. Теперь перед вами красное пространство, созерцайте его. На следующий день сделайте такой же опыт с оранжевым пространством. Затем с желтым, зеленым, голубым, синим и фиолетовым. Научившись этому, перейдите к более сложным вещам. Представьте себе сначала красный цвет, плавно переходящий в оранжевый, оранжевый переходит в желтый и так до фиолетового.

Затем от фиолетового нужно вернуться назад. Потом представьте себе табун красных лошадей, скачущих по зеленой траве на запад. Им навстречу движется караван фиолетовых верблюдов. Кожа лошадей постепенно становится оранжевой, желтой и так далее до фиолетовой. Кожа верблюдов наоборот меняет свой цвет от фиолетового до красного. В момент встречи стадо красных верблюдов проходит сквозь табун фиолетовых лошадей. По мере

того, как животные расходятся в разные стороны, их окраска принимает первоначальные цвета.

Учитесь с открытыми глазами создавать в пространстве какой-нибудь мыслеобраз. Например, представьте, что у вас на столе разбросаны стопки книг разной толщины и с красивыми цветными обложками. Постарайтесь увидеть сначала пять книг, потом десять, двадцать и тд.

Упражнение "Основные цвета" Вариант №1

Найдите такое место, где вас ничто не будет отвлекать, и устройтесь поудобнее. Отключите на время телефон.

Упражнение потребует от вас не более пары минут, хотя вы можете продлить его по своему желанию.

1. Закройте глаза.
2. Сделайте три глубоких вдоха и выдоха - это поможет вам расслабиться.
3. Представьте зрительно, что вы держите семь разноцветных шариков на ниточках: красный, оранжевый, желтый, зеленый, голубой, синий и фиолетовый (цвета радуги).
4. Начинайте отпускать по одному шарiku и наблюдайте, как они медленно удаляются из поля вашего ментального зрения. В каком порядке вы будете отпускать шарики - не важно.
5. Отпустив один за другим все шарики, откройте глаза. Повторяйте это упражнение так часто, как сочтете нужным.

Если вам поначалу будет трудно хорошо представить цвета, не отчаивайтесь.

Попробуйте мысленно написать на каждом шарике слова: красный, оранжевый, желтый и т. д. Со временем визуализация цвета будет даваться вам все легче и легче.

Если визуализация дается вам с трудом, постарайтесь вообразить, что вы держите настоящие шарики. Громко произносите вслух цвет шарика, который вы отпускаете.

Упражнение "Основные цвета" Вариант №2

1. Закройте глаза.
2. Мысленно представьте себе, что с правой стороны появился красный шар. Пусть он медленно переместится справа налево и исчезнет из поля вашего ментального зрения.
3. Сделайте то же самое с оранжевым шаром. Продолжите упражнение с остальными шарами.
4. А теперь мысленно переместите их в том же порядке слева направо.

При помощи этих упражнений мы учимся:

- воссоздавать основные цвета;
- воссоздавать очертания предмета;
- воссоздавать и контролировать движение;
- быстро расслабляться, что позволяет мозгу функционировать в альфа-ритме, необходимом для активной визуализации.

Упражнение "Школьная доска"

1. Достигните альфа-уровня.
2. Визуализируйте доску на стене, похожую на школьную, с маленькими кусочками мела в специальных углублениях.
3. Мысленно возьмите кусочек мела и начертите на доске большой круг.
4. Напишите ваши инициалы внутри круга.
5. Теперь сотрите инициалы, но круг оставьте.
6. Мысленно скажите себе: "Я могу визуализировать все, что пожелаю, и когда пожелаю".
7. А теперь сотрите круг и откройте глаза.

Это упражнение поможет вам создавать то, чего нет, а затем ментально изменять то, что вы создали. Вы также убедите свое подсознание, что можете делать это по собственному желанию.

Упражнение "Письмена на небе"

1. Достигните альфа-уровня.
2. Визуализируйте самолет, летящий очень высоко.
3. Представьте, что самолет оставляет за собой длинную белую полосу.
4. Позвольте самолету "написать" на небе ваше имя.

5. Постарайтесь очень четко визуализировать свое имя, написанное белой

расплывающейся линией, остающейся после самолета.

6. Позвольте ветру уносить ваше имя все выше и выше.

7. Мысленно скажите себе: "С каждым днем я становлюсь все более и более искусным магом. Каждый раз, занимаясь визуализацией, я совершенствую свое мастерство".

8. Откройте глаза.

Благодаря этому упражнению вы совершенствуете визуализацию и программируете подсознание, непрерывно убеждая его, что вы становитесь все более и более искусным практиком.

Упражнение «Статуя»

За один сеанс делайте один из вариантов этого упражнения.

Каждый день делайте по одному, два раза что-либо на ваш выбор из списка:

1. Стойте спокойно, без напряжения, ровно, руки свободно опущены вдоль тела, ноги слегка расставлены, глаза закрыты. Стойте так не менее 5 минут, добейтесь того, чтобы за это время не возникало нервозности, нетерпеливости или беспокойства. Тело должно оставаться совершенно неподвижным все это время, а вам должно быть вполне удобно.

2. Сядьте в лотос (или аналог) и спокойно посидите 5-10 минут.

3. Встаньте как в п.1, но руки поднимите прямо перед собой или разведя в стороны или просто поднимите их вверх. Стойте спокойно 5-10 минут.

По утрам делайте какую-нибудь зарядку. Обязательно включите в нее упражнения на растяжку мышц и связок. Повторяйте некоторые упражнения из зарядки в течение дня и после упражнения «Статуя». Поработайте над правильным дыханием. (Упражнения будут приведены в конце статьи).

Теперь непосредственно упражнения на концентрацию. Я постарался привести их в порядке возрастания сложности. Соответственно, лучше сначала освоить начальные упражнения, а затем браться за более сложные.

При выполнении упражнений время от времени проверяйте свое тело. Оно не должно быть напряжено. Это важно! Так же и разум должен быть абсолютно спокоен и расслаблен, но собран!

Подготовка к концентрации

Перед началом каждого упражнения на концентрацию примите описанную выше сидячую позу и вделайте «Вход». Закройте глаза и подождите, пока фон перед вашими глазами станет однотонным. Лучше если он будет черным или темно-серым, но главным является именно однотонность и отсутствие мерцания. По завершении сделайте «Выход» и разомните ноги и все тело.

Упражнение «Хрустальный отсчет»

Закройте глаза. Представьте, как из них выходят лучи и соединяются в точке между бровей на лбу (Аджна). Далее они уже выходят из Аджны одним лучом, который, расширяясь, сантиметрах в 30 ото лба создает экран, как в кино. Нарисуйте на этом экране красную цифру 7. Подержите несколько секунд и сотрите. Нарисуйте оранжевую 6 и т.д. по радуге до фиолетовой 1.

Упражнение «Вращение»

Закройте глаза. Представьте палочку толщиной 5-10 мм и сантиметров 10 в длину. Раскрутите ее и попытайтесь остановить. Но не рисуйте новую, а остановите именно эту. Затем раскрутите в другую сторону и тоже остановите. Важно при этом не прилагать никаких физических усилий. Тело тут роли не играет .

Когда начнет легко получаться остановка палочки, представьте более объемный и массивный предмет, например стул, и сделайте с ним то же самое. Пробуйте вращать различные предметы по всем возможным направлениям вращения. Добейтесь того, чтобы вы могли в любой момент легко усилием воли остановить вращение, «не перерисовывая» предмет.

Упражнение «Палитра»

Закройте глаза и представьте красный круг. Рядом создайте оранжевый круг. И так далее по всем цветам радуги. Круги нужно располагать по окружности по часовой стрелке. Нужно видеть все круги четко, чтобы они не меняли цвета.

Затем медленно вращайте круги вокруг центра окружности, по которой они расположены. Затем поменяйте два любых круга местами, например, красный и зеленый, и вращайте снова. И так далее. Вам нужно добиться, чтобы вы легко и быстро могли манипулировать кругами, и они четко сохраняли свои цвета. Заниматься 10-20 минут.

Упражнение «Многомерность»

Закройте глаза. Представьте на темном фоне светлую точку. Она находится почти в середине лба, немного ближе к бровям.

Представленная вами точка на самом деле является отрезком прямой линии, при взгляде на него с торца. Почувствуйте что это отрезок линии. Поверните этот отрезок линии на внутреннем экране таким образом, чтобы он стал виден сбоку, как отрезок, а не как точка (вращаем его вокруг оси вашего тела).

Но отрезок, который вы сейчас видите, на самом деле является квадратом, на который вы смотрите сбоку (он виден в этом случае как отрезок). Почувствуйте, что это квадрат. Поверните квадрат так, чтобы он стал виден весь (вращаем его вокруг оси перпендикулярной оси вашего тела).

Но квадрат, который вы сейчас видите, на самом деле является одной из граней куба, на который вы смотрите сбоку (он виден в этом случае как квадрат). Почувствуйте, что это куб. Вращаем куб, грань которого вы только что видели так, чтобы он стал виден весь.

Этот куб является трехмерной проекцией многомерной фигуры. Почувствуйте это. Куб, который вы видите, весь вращаем снова и вот вы видите многомерное пространство с числом измерений 4.

Повторяем процедуру по возможности еще 3 раза и резко открываем глаза.

Часто бывает трудно представить, что должно быть после куба. Совет такой — не пытайтесь представить это вообще. Вовлеките себя в процесс «достраивания», не сосредотачиваясь на объяснении.

То есть не думайте о плоскости, как о привычной вам плоскости и т.п. Просто ощутите все изменения, вживитесь в каждый этап.

Сначала на уровне точки представьте, что для вас существует лишь одно измерение, ощутите это. Потом «пробудитесь» и ощутите, что вы были ограничены, ощутите двумерность во всей ее полноте. Ощутите ее, вживитесь в нее, станьте двумерным объектом. Затем снова пробудитесь и ощутите пространство.

Если хорошо это проделать, то в очередном пробуждении к вам само придет понимание следующей мерности. Но не нужно пытаться ее предугадать...

Упражнение «Часы».

Положите на стол механические часы с секундной стрелкой. Сядьте удобно. Расслабьтесь. Следите за тем, как секундная стрелка часов делает свой оборот, концентрируясь на её кончике. Думать ни о чем не нужно — просто смотрите на стрелку, или, в крайнем случае, думайте просто о кончике стрелки.

Добейтесь такого результата, при котором за оборот секундной стрелки ни одна посторонняя мысль не прервала вашу концентрацию, и вы не отвлеклись ни на что.

Никогда не идите с самими собой на компромисс — это скверная и опасная привычка. Отвлеклись — значит, так тому и быть, упражнение при этом доделайте до конца, но оно, разумеется, не засчитывается.

Упражнение «Куб».

Закройте глаза. Представьте небольшой куб, стороны которого раскрашены в разные цвета. Вращайте куб, четко различая цвета на стенках. Они не должны «перепрыгивать» с одной стороны куба на другие. То есть следите за «правильным» расположением цветов на сторонах.

Упражнение «Свеча».

Возьмите тонкую восковую свечу (только не красного цвета, церковная подойдет в самый раз) и сделайте пометку примерно посередине. Поставьте её вертикально и зажгите. Сядьте удобно. Расслабьтесь.

Сконцентрируйтесь на пламени свечи и не отвлекайтесь ни на что другое. Смотрите спокойно, глаза должны быть расслабленными, но картинка не должна «расплываться».

Ваша задача дождаться пока свеча догорит до сделанной пометки, концентрируясь на её пламени, не отвлекаясь ни на что иное. Всякий раз, когда у вас появятся посторонние мысли, отвлекающие вас от созерцания пламени — загните очередной палец на руке, ни в коем случае не считая, сколько их уже.

Свеча догорела до отметки. Если загнут хотя бы один палец, отметьте в следующий раз на свече всего лишь 1 см и вновь проделайте упражнение. Тренируйтесь пока не научитесь не отвлекаться на столь коротком участке свечи. Далее увеличивайте расстояние до отметки на свече.

Упражнение «Полиморфизм».

Закройте глаза. Нарисуйте белый квадрат. Немного покрутите его. Затем, постепенно сглаживая углы, превратите его в окружность и смените цвет на зеленый. Повозите эту окружность в стороны. Далее так же преобразуйте окружность в конус, вытянув ее центр вверх. При этом плавно меняйте цвет конуса на синий. Вращайте конус под разными углами.

Продолжая вращение, начните менять цвет конуса на красный и преобразовывайте его в четырехгранную пирамиду — представьте, как у конуса появляются и все отчетливее выступают ребра. Продолжайте вращать уже получившуюся красную пирамиду и начинайте, меняя цвет на зеленый, превращать ее в куб.

Продолжая вращать, превратите куб в белый шарик и заставьте его прыгать на зеленой плоскости. При этом, шарик должен быть упругим и касаясь плоскости слегка приминаться и пружинить. Затем остановите шарик, пусть он спокойно полежит на плоскости. Потом превратите его в точку и сотрите ее. Затем уберите плоскость и сделайте «Выход» из упражнения.

Вам следует добиться, чтобы все фигуры были четкими и не меняли форму и цвет, пока вы этого сами не захотите. Вращения и преобразования фигур должны быть максимально плавными и детальными.

Упражнение «Сложный полиморфизм»

Закройте глаза. Представьте себе более-менее сложный объект, например стул, телевизор, кровать или что-то в таком роде. (Нельзя представлять живые существа!) Добейтесь того, чтобы предмет

выглядел как реальный. Вам должно показаться буквально, что вы на самом деле видите стул.

Покрутите его так, чтобы вы смогли посмотреть на него под разными углами. Приближайте и отдаляйте его, рассматривая то метров со 100, а то вплотную, увеличивая на столько, что становится видно только, к примеру, одну ножку стула, но за то на ней видны все трещинки, царапины, волокна дерева. Поиграйте с этим немного.

Теперь уберите у стула одну ножку и поработайте с таким стулом. Потом уберите, к примеру, спинку стула. Потом прилепите к стулу, например, лопату и покрутите их так. Напомню, что вы можете выбирать любые объекты, разбирать их на части, раскладывать все составные части и смотреть на них, затем снова собирать. При этом можно все это вращать, достраивать новые объекты к уже имеющимся. В общем, идею я показал, дальше фантазируйте сами.

Упражнение «Яблоко».

Закройте глаза. Представьте яблоко. Вы должны увидеть его абсолютно четко, вместе с черенком, внимательно посмотреть, нет ли на нем листьев, вмятин, червоточин, определить его размер, форму и цвет.

Затем вытяните руки перед собой (уровень — чуть выше бровей) и пощупайте яблоко указательным и средним пальцами. На подушечках этих пальцев акупунктурные точки, приводящие в действие Третий Глаз. Слепые люди, у которых осязание невероятно развито, с помощью пальцев во многих случаях могут «видеть» или «читать» цвета, формы и очертания. Подушечка указательного

пальца соответствует способности «видеть» или «читать», а подушечка среднего пальца — способности запоминать.

Почувствуйте форму яблока, определите его температуру, структуру и степень твердости. Затем представьте себе это яблоко разрезанным напополам. Присмотритесь к нему повнимательнее. Разглядите пентакль из зерен. По окончании этих действий уберите яблоко и делайте «Выход».

Упражнение «Внутренний взгляд».

Закройте глаза. Выберите объемный предмет и представьте его абсолютно реально (к этому упражнению вы должны уже более-менее освоить визуализацию). Ощутите его вес, его запах, вкус, мысленно прикасайтесь к нему. Вы должны поверить, что этот предмет настоящий. Представьте, как выглядит этот предмет внутри.

Упражнение «Помехи».

Включите плеер с навязчивой музыкой и проделайте любое упражнение на концентрацию. Концентрация должна сохраняться и в этом случае. Затем включите яркий свет и повторите. Научитесь концентрироваться в абсолютно любых условиях — в метро, среди орущей толпы, в шуме навязчивой музыки, при мигающем свете.

Конечным этапом должно стать умение выполнять любое упражнение на концентрацию с открытыми глазами во время ваших обычных бытовых дел. При этом должна сохраняться полная концентрация! То есть вы можете разговаривать с кем-то и в это время спокойно визуализировать вращающееся дерево, четко видя каждый его листок.

Визуализировать предмет - значит представить его как реальный, а не увидеть на самом деле. Для этого нужно уметь ярко представлять цвета, придавать изображению трехмерность и чувствовать его движение. Для хорошего цветового представления – посмотрите на ткань\бумагу (однотонную) яркого, запоминающегося цвета. Теперь закройте глаза и представьте себе этот цвет (к примеру, красный) неважно как (можно в виде прямоугольника, круга, просто пятна), придайте ему необходимую яркость и насыщенность. Старайтесь удерживать этот образ некоторое время.

Спустя некоторое время можно переходить к формам. Расслабьтесь, закройте глаза и представьте контур треугольника, удерживая его окрасьте в любой цвет (можно представить постепенное окрашивание). Прodelайте тоже самое с квадратом и кругом.

Теперь придадим фигурам трехмерность. Начать лучше с куба. Представьте, как квадрату добавляются новые грани, и он превращается в куб. Окрасьте его в один цвет, затем в другой, наконец, придайте каждой грани свой цвет. Тоже самое следует сделать с тетраэдром и шаром.

Теперь надо прибавить движение. Представьте вращение шара с постепенным изменением цвета, падение с кувyrками куба и представьте, что вы можете обойти тетраэдр кругом и осмотреть с разных сторон - один угол, другой, вершину, основание.

Но ведь реальные предметы намного сложнее и разнообразнее? Сначала попробуйте визуализировать пламя свечи, «дорисуйте» саму свечу в виде цилиндра, добавьте немного неровностей, шероховатостей, потеки воска...

Для визуализации важно уметь фантазировать. Представьте себе что-то, что вы никогда не видели. Например, фрукт с Юпитера.

Представьте его цвет и форму так, чтобы он не был похож на те фрукты, которые вы видели ранее (квадратный, фиолетовый и т.п.) Закройте глаза и постарайтесь увидеть именно этот фрукт. Поворачивайте его, рассматривайте с разных сторон и старайтесь удержать его образ как можно дольше.

Представьте некую фантастическую картину, наподобие предыдущего инопланетного плода, и сохраняйте её в своей голове, не закрывая глаз. Старайтесь, чтобы изображение было реальным, чётким, живым. Сделайте картину объёмной и осязаемой. Представьте, к примеру, что фрукт лежит на вашем столе или, что вы его едите, почувствуйте его вкус.

Но можно представлять и реальные вещи – представьте, например, ваш путь до работы, вспоминая его до мельчайших деталей. Сначала изображения будут блеклыми, но затем обретут цветность и живость.

Чтобы визуализировать какой-либо предмет, надо отметить его мельчайшие детали, причем сохраняя целый образ предмета. Например, цветок. Закройте глаза, ясно увидите его. Задайте себе вопрос «какие у него тычинки?» и приблизьте изображение, и т.д.

В некоторых случаях необходимо не только визуализировать изображение, создать ощущения (например, вращения, холода, жара, полета). Это как создание иллюзии, но только для себя.

Метод позволяющий повысить яркость и реальность сна, а так же пережить осознанное сновидение.

В процессе выполнения данного упражнения активизируется работа аджна-чакры, отвечающая за восприятие и передачу информации.

Перед сном нужно представить два конуса вращающихся в голове вокруг своей оси в разные стороны - один конус острием выходит из межбровья, другой из затылка. Скорость вращения увеличивать постепенно и каждую минуту менять направление вращения.

Практиковать не более 15 минут в день.

Глава 7. Техники концентрации и визуализации.

Упражнение на сосредоточение и визуализацию:

Многие из процедур вхождения в осознанное сновидение используют визуализацию. Если вы чувствуете, что не способны выполнять достаточно яркую визуализацию, не отчаивайтесь — этот навык вырабатывается по мере практики. Ниже приведены упражнения, которые помогут вам увеличить возможности визуализации путем адаптации зрительного восприятия внешних объектов к внутренней способности видеть образы.

Упражнение: Концентрация на свече.

1. Смотрите на пламя свечи

Поставьте перед собой горящую свечу. Сядьте от нее на расстоянии 3–4 футов (90-120 см), так, чтобы хорошо видеть пламя. Не мигая, смотрите на пламя. Выполняйте это упражнение столько времени, сколько сможете, но не переутомляйте глаза.

2. Отдохните, если требуется

Когда почувствуете напряжение в глазах, закройте их и какое-то время посидите спокойно, воображая перед собой пламя.

Практикуйте это упражнение регулярно, и вскоре вы заметите, что можете выполнять его сколь угодно долго.

(Заимствовано из Машра).

Используйте в последующих упражнениях один и тот же объект до тех пор, пока не научитесь создавать в сознании его четкий образ и не сможете удерживать этот образ живым в течение произвольного времени. Для первого объекта на это может уйти много времени, но затем вы обнаружите, что для последующих объектов эта задача оказывается гораздо более простой, потому что вы выработали в себе способность сосредотачиваться.

Концентрация на чтении.

Это упражнение можно практиковать в любое время как дополнение к приведенному выше. Возьмите небольшой отрывок текста или предложение. Решите, что вы будете концентрироваться на этом тексте в течение, скажем, десяти минут. Прочтите его медленно и осознайте точный смысл каждого слова и каждого предложения. Представьте, что писатель хотел сказать этими строками. Если текст содержит в себе описание какой-либо сцены, как можно более четко вообразите ее. Затем подумайте о смысле написанного. Проанализируйте ту информацию, которую дал писатель. Правдива ли она, соглашаетесь ли вы с ним? Что вы думаете по этому поводу? Какие личные переживания и опыт связаны у вас с темой прочитанного? Станьте критиком. Каковы были мотивы писателя при создании книги? Почему вы с ним не согласны?

Как и в предыдущем упражнении, важно поддерживать непрерывный поток мыслей, связанных с данным отрывком текста, в течение заданного времени. Сам отрывок должен быть коротким. Идея данного упражнения состоит в том, чтобы развить в себе привычку к проницательному мышлению и научиться получать из предмета наблюдения всю заложенную в нем информацию.

Упражнение на счет.

Данное упражнение можно выполнять везде. Просто закройте глаза и представьте, что вы находитесь перед классной доской. Вообразите, что видной вашей руке находится кусок мела, а в другой - тряпка. Теперь представьте, что вы пишете на доске цифру 1. Постарайтесь, чтобы ее мысленный образ на доске был как можно более четким. После этого сотрите цифру тряпкой; Снова вообразите пустую доску и напишите на ней цифру 2. Затем опять сотрите цифру тряпкой и представьте перед собой пустую доску. Продолжайте таким образом, рисуя цифры 3, 4 и так далее. Регулярно выполняя это упражнение, вы обнаружите, что с каждым днем можете написать на доске все больше цифр без отвлечения внимания. Продолжайте упражняться, пока не сможете, не отрываясь, написать на доске все цифры до 100. Важными моментами здесь являются четкий образ цифры на доске и непрерывный поток воображения и мыслей. Произвольное отвлечение внимания.

Идея данного упражнения состоит в том, чтобы научить разум по собственной воле отвлекаться от любой привлекающей его внимание вещи. Тренировать эту способность можно в любое время и в любой обстановке, и в течение дня надо стараться делать это почаще, как минимум, несколько раз.

Само упражнение весьма простое. Все, что вам необходимо делать, - это усилием воли переводить внимание с того, что, его привлекло. Например, ваше внимание привлекло какое-нибудь приятное или неприятное зрелище, или этот вид заставил заработать ваше воображение. Скажите себе:

"Я не хочу думать об этом" и обратите внимание на что-нибудь другое.

То же самое можно делать с любыми другими стимулами: откажитесь слушать приятную музыку, отвлекитесь от овладевших вами воспоминаний или полета фантазии. Конечно, ничего плохого в наслаждении приятным зрелищем или музыкой нет. Это упражнение надо рассматривать просто как еще один инструмент для тренировки сознания.

На языке психологии этот процесс называется "подавлением". Для человека, обладающего такой способностью, она становится источником силы. Процесс сознательного подавления каких-либо мыслей не имеет ничего общего с тем, что называется "вытеснением", когда человек бессознательно заставляет уходить в подсознание неприятные воспоминания и переживания и не допускает их появления на поверхности сознания. Результатом последнего оказываются психологические комплексы и душевные заболевания, в то время как сознательное подавление некоторых мыслей и эмоций защищает и укрепляет психику.

Выполнение любой деятельности с полным вниманием

Это упражнение очень важное. Суть его в том, что вы должны концентрировать внимание на всем, что делаете. Эффект всех предыдущих упражнений будет потерян, если вы уделяете им мало времени, а весь остальной день заняты одним, а думаете о другом.

Между мыслью и действием должна быть гармония. Поэтому старайтесь уделять все внимание тому, чем занимаетесь. Не думайте о других вещах или о том, что собираетесь сделать в будущем, или о том, что происходило с вами раньше. Например, когда вы едите, думайте только о еде, когда вы читаете, думайте только о чтении, и так далее. Чтобы развить эту привычку, возможно, потребуется много времени, но то, что вы приобретете, стоит затраченных усилий.

Регулярно занимаясь утром упражнениями на концентрацию, вы обнаружите, что после таких упражнений днем гораздо легче сохранять сосредоточение на любой деятельности. В результате упражнения вы выработаете в себе психологическую ориентированность на сосредоточение, которая будет сохраняться в течение всего дня.

Другие упражнения на концентрацию.

Выполняйте какое-нибудь из приведенных ниже упражнений, по крайней мере несколько раз в день в течение минуты. При появлении прогресса увеличивайте время упражнения. Сначала практикуйтесь с закрытыми глазами, а после того как приобретете опыт, делайте то же самое с открытыми глазами. Освоив одно упражнение, переходите к следующему, пока не научитесь хорошо выполнять их все. Начните с тех, которые вам больше нравятся.

1. Смотрите на цветок - и больше ни на что. Начните с концентрации внимания на его форме, цвете, затем переходите к лепесткам и чашечке. После этого закройте глаза и представьте цветок в своем сознании. Откройте глаза и сравните образ, который вы создали, с реальным цветком. Затем закройте глаза и восстановите изображение, внося в него необходимые изменения.

Повторяйте этот процесс до тех пор, пока мысленный образ цветка и его реальный прототип не совпадут до мелочей. Выполняйте то же упражнение с другими предметами, например, камнями, растениями, книгами, картинками и т.д.

2. Мысленно представьте контуры равностороннего треугольника, состоящего из света и парящего в воздухе прямо перед вами. Сохраняйте этот образ как можно дольше. Данное упражнение принесет вам чувство баланса и уравновешенности.

3. Мысленно представьте контуры квадрата, состоящего из света и парящего в воздухе прямо перед вами. Сохраняйте этот образ как можно дольше. Данное упражнение принесет вам чувство силы и устойчивости.

4. Мысленно представьте контуры круга, состоящего из света и парящего в воздухе прямо перед вами. Сохраняйте этот образ как можно дольше. Данное упражнение избавляет от чувства скованности и приносит чувство текучести.

5. Мысленно представьте куб, состоящий из света и парящий в воздухе перед вами.

Держите одну сторону куба повернутой к вам. После этого, пользуясь силой воображения, во время вдоха толкните эту сторону назад, чтобы куб повернулся к вам обратной стороной. Затем во время выдоха толкните куб еще раз, чтобы он опять повернулся к вам лицевой стороной. Данное упражнение разовьет вашу способность к мысленному созданию образов и силу воли.

6. Мысленно представьте тетраэдр (пирамиду, состоящих из четырех плоскостей, каждая из которых является равносторонним треугольником), сделанный из прозрачного вещества типа кварца и парящий в воздухе перед вами. Сохраняйте как можно четче образ

тетраэдра, представьте, что вы можете обойти его кругом и осмотреть с разных сторон - один угол, другой, вершину, основание.

7. Представьте самого себя сидящим внутри этого прозрачного тетраэдра так, что ваша спина обращена к его ребру, а лицо смотрит на грань. Данное упражнение принесет вам чувство уравновешенности, покоя и безопасности.

Упражнения на созерцание.

Приведенные ниже упражнения смогут успешно выполнить только подготовленные люди, поэтому будет лучше, если вы сперва хорошо освоите описанные выше техники.

1. Возьмите цветок и попытайтесь проникнуть в его сознание, чтобы узнать, что значит быть цветком.

Воспринимайте себя как этот цветок как можно более полно, и в один момент вы внезапно поймете, как сами выглядите с точки зрения этого цветка.

2. Выберите какое-нибудь животное: собаку, кошку, птицу, медведя, оленя - неважно, кого именно, и попытайтесь проникнуть в его сознание и почувствовать, что означает быть этим животным.

Ощутите, какое качество доминирует в нем, и узнайте, что значит обладать этим качеством. Так же, как и с цветком, почувствуйте себя выбранным животным как можно более полно, чтобы понять, как вы сами выглядите в его глазах.

3. Прodelайте то же самое с растениями, камнями, скалами и т.д.

4. Выберите очень близкого вам человека и попытайтесь почувствовать его изнутри. Не думайте о том, как этот человек

выглядит в ваших глазах, и о его характере. Просто попробуйте осознать, каково быть им, как он сам себя ощущает. Позвольте своему сознанию покинуть его место внутри вашего тела и переместитесь внутрь выбранного человека: смотрите его глазами, слушайте его ушами, воспринимайте его разумом и т.д. Подобным образом вы можете поработать с любым человеком и дать ему свое благословение, пожелав ему добра в тот момент, когда будете находиться в нем.

5. Выберите какое-нибудь место, которое имеет для вас особое значение, и представьте, что вы оказались в этом месте. Походите по нему, посмотрите вверх, вниз, влево и вправо, чтобы увидеть, что там находится, и далее в том же духе. Посмотрите на окружающие вас предметы, берите их в руки и ощутите всеми органами чувств, с помощью зрения, слуха, осязания и т.д.

6. Представьте, что вы сидите перед собственным телом, глядя на него так, как будто вы являетесь другим человеком. Посмотрите на себя глазами постороннего человека, сидящего перед вами.

Обойдите свое тело вокруг и рассмотрите его со всех направлений и ракурсов, так же, как вы делали это с кристаллическим тетраэдром.

Глава 8. Техники релаксации.

Перед началом упражнений по отработке вхождения в фазовое состояние, вы должны уметь приводить себя в такое состояние, когда тело полностью расслаблено, а ум остается активным. Как добиться этого, вы поймете из описанных ниже упражнений. Их выполнение поможет вам освободиться от повседневных забот и сконцентрироваться на вхождении в осознанное сновидение. С

рассеянным умом и напряженным телом вы не достигнете необходимой концентрации.

Упражнение: нарастающая релаксация.

1. Лягте на жесткую поверхность. Если не можете лечь, сядьте в удобное кресло. Закройте глаза.
2. Прислушайтесь к своему дыханию. Сосредоточьтесь на своем дыхании, дайте ему углубиться. Сделайте несколько глубоких вдохов-выдохов, плавно перемещая диафрагму на вдохе вниз так, чтобы живот подался вперед и наполняя легкие воздухом снизу-вверх. Выдохните и расслабьтесь так, чтобы вместе с выдохом ушло напряжение.
3. Последовательно напрягите и расслабьте каждую мышечную группу. Поочередно напрягите и затем расслабьте все мышечные группы своего тела. Начните с ведущей руки. Согните руку в запястье, как будто вы хотите положить тыльную сторону кисти на предплечье. Подержите ее в таком положении 5-10 секунд. Обратите внимание на возникшее напряжение. Опустите кисть и расслабьтесь. Отметьте разницу. Снова напрягите и расслабьте руку. Сделайте паузу в 20-30 секунд, во время которой сделайте медленный вдох животом и выдох. Повторите эту процедуру с другой рукой. Потом повторите в последовательности: напряжение - расслабление - напряжение - расслабление для мышц предплечий, верхней части рук, лба, челюстей, шеи, груди, живота, спины, ягодиц, ног и ступней. Между каждой парой мышечных групп делайте глубокий вдох и выдох, с каждым разом все больше расслабляясь.

4. Избавьтесь от всякого напряжения. Поработав со всеми мышечными группами, дайте им окончательно расслабиться. Если какие-то мышцы не окончательно избавились от напряжения, проведите с ними еще один цикл "напряжение-расслабление". Представьте себе, как напряжение вытекает из вашего тела, подобно невидимой жидкости. Каждый раз при напряжении и расслаблении напоминайте себе, что расслабление сильнее, чем предшествующее напряжение.

Упражнение: бодрствующее расслабление.

Если есть возможность, попросите кого-нибудь помочь вам освоить упражнение по расслаблению, описанное ниже. Если это не представляется возможным, запишите на магнитофон свой голос, читающий нужные инструкции. (Если, однако, в первый раз вам кто-то помогал, то запишите и его голос, чтобы можно было воспользоваться записью в дальнейшем). Кто бы ни читал инструкции, не забудьте сделать в обозначенных местах паузы на одну - две секунды.

Для начала найдите уединенное и удобное для вас место, где можно лечь. Затем включите запись или попросите помощника медленно и негромко прочитать инструкции шаг за шагом, в точности так, как они приведены:

"Сделайте глубокий вдох, медленно выдохните, напрягите мышцы, потом резко расслабьтесь. Теперь представьте, что теплые потоки мысленной энергии очень медленно поднимаются вверх от пяток к лодыжкам.

Ощутите, как ваши ноги постепенно согреваются и расслабляются, когда через них проходят теплые волны. (пауза) Представьте, как

эти волны продолжают подниматься по икрам (пауза), минуют колени (пауза), затем по бедрам (пауза), по ягодцам (пауза), доходят до поясницы и нижней части живота (пауза).

Продвигайтесь очень медленно, дайте время каждой группе мышц расслабиться, и лишь потом позволяйте теплоте потоку передвигаться в следующий участок тела (пауза). Ощутите, как мышцы ваших ног становятся тяжелыми, теплыми и расслабленными, как они словно утопают в кресле или диване, на котором вы лежите (пауза). Когда вы почувствуете, что ноги полностью расслабились, представьте, как теплые волны движутся по часовой стрелке вокруг живота (пауза), вверх вдоль позвоночника (пауза), и через переднюю часть торса в грудную клетку (пауза) и плечи.

Ощутите, как расслабляются плечи, как пропадает напряженность в мышцах живота и поясницы, когда сквозь них проходят теплые волны (пауза). Пусть вместе с ними ваше тело охватит ощущение спокойствия и полного благополучия (пауза).

Когда нижняя часть тела расслабится (пауза), представьте, как потоки начинают струиться вверх вдоль ребер и плеч (пауза), расслабляя и согревая верхнюю половину тела (пауза). Спина и грудь становятся полностью теплыми и расслабленными (пауза). Представьте, как потоки изгибаются, начинают двигаться вниз вдоль рук к кончикам пальцев (пауза), делают поворот в пальцах и кистях рук и снова начинают двигаться вверх (пауза), проходят сквозь руки и шею (пауза) и достигают макушки (пауза).

Воображаемые потоки проходят по мышцам лица и шеи, они расслабляются и согреваются (пауза). Представьте далее, как потоки начинают выходить из макушки (пауза), и от этого по всему вашему телу растекается приятное тепло (пауза), тяжесть (пауза) и

расслабленность (пауза). Вы медленно утопаете в кресле или диване, на котором лежите."

Приобретя опыт, вы сможете погружаться в состояние бодрствующего расслабления все быстрее и быстрее, и для этого даже больше не потребуется вслушиваться в инструкции. Для первого дня, однако, достаточно будет просто попрактиковаться в достижении этого состояния, сохраняя при этом полный контроль над своими мыслями. Пусть на это уйдет столько времени, сколько вам потребуется, чтобы с удобством достичь этого состояния.

Как только вам удастся войти в бодрствующее расслабление, сохраните его на 20-30 минут, а затем постепенно вернитесь к нормальному бодрствованию. Этого можно достичь, просто пошевеливая пальцами рук и ног, или открыв глаза и концентрируясь на окружающих вас предметах.

Упражнение «Вход».

Перед выполнением любого упражнения следует сделать несколько подготовительных действий, которые я в дальнейшем буду называть «Вход».

Примите нужное положение тела - ложитесь на спину или садитесь в «лотос» или его упрощенную модификацию (садитесь на скрещенные ноги, по-турецки). Для

всех упражнений, кроме релаксации я советую именно позу лотоса или

аналогичную сидячую позу. Расположитесь максимально удобно, поерзайте, придавая телу оптимальное положение. Закройте глаза.

Успокойтесь, сделайте несколько неторопливых вдохов-выдохов. Мысленно возьмите все свои заботы,

проблемы, мысли, аккуратно скатайте их в шарик и положите его справа от себя. Затем мысленно скатайте в шарик все свои эмоции и положите слева от себя. Теперь вас ничто не отвлекает и не волнует, вы абсолютно спокойны и непричастны ни к чему в Мире. Вы просто наблюдатель, вас нет...

«Выход» из упражнений.

В дальнейшем, я буду называть это просто «Выход» и рекомендую заканчивать им все упражнения, а не только релаксацию. Делая медленный полный вдох, наполняете тело

голубоватым или золотистым светом, ощущаете, как он собирается в вас в виде облачка и наполняет вас приятным теплом. Задерживаете дыхание, концентрируясь на этом облачке. Когда почувствуете, что хочется выдохнуть, сделайте меленный максимально полный выдох. На выдохе ощутите, как облачко растекается по всему телу, делая его здоровым, бодрым и легким. Проникая в вас, энергия облачка выталкивает из вашего тела все тяжелое и неприятное. Ощутите это. Сделайте так три раза, увеличивая интенсивность и глубину дыхания. На третьем выдохе откройте глаза, если они были закрыты и потянитесь, растягивая мышцы тела. Ощутите радость и свет в себе.

Основная техника расслабления.

Первый этап. Перед расслаблением очень полезно сделать потягивания, чтобы размять тело. Потянитесь, прогните спину, потяните ноги, руки, шею, в общем, проведите растяжку всех мышц

тела. Затем расслабьте все мышцы, ложитесь на спину или садитесь в «лотос» или его упрощенную модификацию (садитесь на скрещенные ноги, по-турецки). Расположитесь максимально удобно, поерзайте, придавая телу оптимальное положение. Закройте глаза. Успокойтесь, сделайте несколько неторопливых вдохов-выдохов. Мысленно возьмите все свои заботы, проблемы, мысли, аккуратно скатайте их в шарик и положите его справа от себя. Затем мысленно скатайте в шарик все свои эмоции и положите слева от себя. Теперь вас ничто не отвлекает и не волнует, вы абсолютно спокойны и непричастны ни к чему в Мире. Вы просто наблюдатель, вас нет...

Ощутите свою кисть (для женщин - правую, для мужчин - левую). Почувствуйте твердый пол и тяжесть кисти, которая давит на пол. Ощутите большой палец руки. Расслабьте его. Можно мысленно погладить его или мысленно опустить в теплую воду. Медленно проделайте это со всеми пальцами. Затем расслабьте всю кисть, ощутите, как приятная теплая тяжесть в виде голубоватого или золотистого потока наполняет ее. Наполните этой приятной теплой тяжестью всю руку до локтя, затем до плеча. Прodelайте весь описанный цикл расслабления для второй руки. То же самое поделайте для ног. Вот вы лежите, ваши руки и ноги полностью расслаблены, наполнены приятной теплой тяжестью. Для сравнения можете разок принять теплую ванну, расслабить в ней тело и запомнить примерные ощущения в руках и ногах. Теперь расслабьте спину.

Ощутите, как приятная теплая тяжесть медленным потоком из рук и ног растекается по спине. Затем распространите ее на плечи, шею, грудь, живот... И вот все ваше тело лежит полностью расслабленное, тяжелое, наполненное светящимся теплым потоком. Расслабьте лицо. Ощутите, как все мышцы лица скатываются,

сползают вниз, когда они наполняются светящимся теплым потоком. Глаза тоже расслаблены и спокойно лежат в глазницах. Веки совершенно пассивны. Глаза расслабить не удастся, если они сильно освещены. При ярком свете и зрачки, и глаза будут иметь какой-то тонус. Поэтому располагаться надо так, чтобы голова была закрыта от прямых лучей, или выполнять расслабление в полутьме. В лоб и в голову поток пускать нельзя, их расслабляют иначе. Достаточно несколько раз мысленно погладить лоб рукой и "расправить" скальп (волосистую часть головы). При расслаблении жевательных мышц и языка первое время может интенсивно выделяться слюна. В дальнейшем это пройдет. Нижняя челюсть отвисает, но рот должен оставаться закрытым. Расслабив по отдельности все части тела, нужно прочувствовать его целиком. Полежите так немного и делайте «выход»

Для начала вам нужно несколько дней поработать только над этим этапом. Добейтесь того, чтобы он занимал 3-5 минут, и только тогда переходите дальше. Если вы не последуете данному совету, у вас появится непроработанное место в базовой технике, что неоднократно скажется в дальнейшем. Так что еще раз очень советую не торопиться и отрабатывать каждый этап до нужного уровня.

Второй этап. Ощутите приятное тепло внутри живота. Можно представить, что вам на живот положили мягкий теплый шарик. Теперь ощутите холод в области лба, над переносицей. Можно мысленно приложить ко лбу кусочек льда или почувствовать, как при вдохе проходящий через носоглотку воздух поднимается до самого лба и охлаждает его, а на выдохе сохранять холод. Теперь нужно установиться ритм дыхания и биения сердца. Начинайте следить за своим дыханием. Не управляете им насильно, а просто

последите за ним немного, поймите ритм. После этого ощутите, как дыхание постепенно становится медленным и равномерным, вам дышится свободно и легко.

Затем прислушайтесь к ритму сердца. Поймите его и ощутите, как ритм становится равномерным и неторопливым, вы успокаиваетесь... Когда ритм установится, мысленно еще раз пройдитесь по телу, убедитесь, что оно полностью расслаблено. На этом этапе тяжесть может уйти из некоторых участков, вместо нее будет легкость, невесомость. Это нормально, главное, чтобы тело оставалось абсолютно расслабленным. Полежите так несколько минут и делайте «выход».

Этот этап отработайте, пока он не будет укладываться в 2-3 минуты. Затем приступайте к финальной части.

Если найдете интересным, можете добавить в конце этого этапа следующие действия.

Представьте себе прекрасное, уютное место, где нет никого кроме вас. Пусть это будет лес, в котором растут ваши любимые деревья. Возможно, этот лес будет высоко в горах, а вокруг будут белые легкие облака, сквозь которые пробивается теплый солнечный свет. Представьте, что в этом месте есть большое круглое озеро. Вода в нем абсолютно прозрачная, теплая и спокойная. Вы лежите на поверхности озера и слегка покачиваетесь на мягких волнах. Вам легко, тепло и уютно. Вы лежите с закрытыми глазами и наслаждаетесь покоем и теплом. Затем ощутите, что ваше тело и озеро - едины, слейтесь с озером, станьте озером, таким же теплым, огромным и спокойным. Вы абсолютно спокойны и расслаблены, как прозрачные воды озера. Вы едины с этим местом, вы часть его... Представьте, что ваше сознание растекается по гладкой поверхности озера и становится таким же ровным, чистым и

спокойным, как прозрачные воды озера. Затем оно сливается со всем вокруг, вы ощущаете, что вы и все вокруг - едино, что вы естественная часть всего. Вы знаете, что это так!

Третий этап. Последний шаг расслабления - отчуждение тела, разотождествление с ним. Чувство тепла и тяжести по всему телу переходит в ощущение воздушности, легкости, невесомости, потери чувствительности. Представьте, что, начиная с кончиков пальцев ног, к голове движется плоскость, граница раздела. Выше нее - ваше тело, теплое, тяжелое, наполненное светящимся потоком. А ниже - бесчувственное, невесомое, как бы чужое. Медленно проходя от ног к макушке, плоскость делает невесомыми те участки, через которые проходит. Если нужно, можете провести плоскость 2-3 раза.

Точечная релаксация.

Лягте в удобное положение и сконцентрируйтесь на точке между глазами. В эту точку необходимо вжиться, всеми ощущениями нырнуть именно в нее. Выключите все остальное восприятие и оставьте ощущаемой только точку между глазами. Как только получится сосредоточить все свое я в этой точке, спускаемся ниже и теперь концентрируем внимание на правом плече. Ныряем всем своим естеством в правое плечо, пытаюсь не ощущать в этот момент все остальное тело. Как только ощутите все свое я в плече, спускайтесь ниже и концентрируйтесь на локте.

Снова вжимаемся, заныряем в локоть, отключаюсь от остального восприятия. Далее еще ниже и фиксируем внимание на запястье. Спускаемся еще ниже. Теперь вам нужно, начиная от мизинца, заканчивая большим пальцем, фокусировать все внимание на каждом из пальцев.

Чтобы максимально заполнить сознание ощущениями, внутри каждого отдельного пальца создавайте микродвижения, по принципу техники фантомные раскачивания. При этом амплитуду и скорость раскачки повышать не нужно. Сам факт выполнения реальных микродвижений внутри расслабленных пальцев ограждает от посторонних мыслей, из-за которых очень легко потерять концентрацию.

Итак, после того ,как проработали последний большой палец, поднимаемся выше и проходим по тем же точкам, по которым спускались вниз. То есть: мизинец - большой палец, запястье, локоть, плечо. После того, как вы оказались снова на плече, переходите на точку солнечного сплетения и зафиксируйтесь на ней. Затем сконцентрируйтесь уже на левом плече и спускайтесь вниз по такому же принципу, как только что делали на правой руке. После плеча спускаемся на локоть, затем на запястье. После запястья, начиная с мизинца и заканчивая большим, концентрируемся на пальцах, параллельно создавая в каждом из них фантомные раскачивания. После большого пальца снова поднимаемся вверх. Концентрируемся на запястье ,затем на локте. После локтя идет плечо и далее возвращаемся на точку между глазами.

Техника золотой шар.

Подготовка:

Сядьте на стул лицом на восток и расслабьтесь, глубоко дышите. Не обязательно сидеть, кому будет удобнее лежать, лежите. Выключите телефон, ноги и руки не перекрещиваются. Если сидите, руки положите на колени ладонями вниз, глаза закрыты.

Визуализируйте желто-золотой шарик величиной с 5-7см. Этот шар наполнен теплым светящимся светом, не обязательно видеть шар. Знайте, что он существует, со временем вы сможете его увидеть. Шар дает полную релаксацию, исчезает напряжение, почувствуйте тепло, которое идет по ногам. Позвольте шару подняться по ногам до шеи, затем опустите его на руки к пальцам, затем он снова поднимается к шее и войдет в голову. Вы должны почувствовать тепло и полную релаксацию. Если где-то вы почувствуете неудобство, беспокойство, волнение - пошлите туда тепло шара, и оно исчезнет. Оставайтесь в состоянии полного расслабления 10-15мин. Если страдаете бессонницей или тревожным сном, то совершите этот ритуал подготовки перед сном, вместо таблеток снотворного. После расслабления вы глубоко вдохните 3 раза. Здесь вы должны почувствовать новую жизнь, энергию обновленную, которая входит в тело при каждом вдохе. Под конец хлопните в ладоши 3 раза, откройте глаза. Прочувствуйте себя после релаксации. Если у вас все получилось, можно переходить к дальнейшей работе, если что-то не получилось - добейтесь конечного результата.

Нарастающая релаксация:

1. Ложитесь на жесткую поверхность

Если не можете лечь, сядьте в удобное кресло. Закройте глаза.

2. Прислушайтесь к своему дыханию

Сосредоточьтесь на своем дыхании, дайте ему углубиться. Сделайте несколько полных дыханий, плавно перемещая диафрагму на вдохе вниз так, чтобы живот подался вперед и наполняя легкие воздухом снизу-вверх. Выдохните глубоко, но свободно, так, чтобы вместе с выдохом ушло напряжение.

3. Последовательно напрягите и расслабьте каждую мышечную группу.

Поочередно напрягите и затем расслабьте все мышечные группы своего тела. Начните с ведущей руки. Согните руку в запястье, как будто вы хотите положить тыльную сторону кисти на предплечье. Подержите ее в таком положении 5-10 секунд. Обратите внимание на возникшее напряжение. Опустите кисть и расслабьтесь. Отметьте разницу. Снова напрягите и расслабьте руку. Сделайте паузу в 20-30 секунд, во время которой сделайте медленный вдох животом и выдох. Повторите эту процедуру с другой рукой. Потом повторите в последовательности: напряжение-расслабление-напряжение-расслабление для мышц предплечий, верхней части рук, лба, челюстей, шеи, груди, живота, спины, ягодиц, ног и ступней. Между каждой парой мышечных групп делайте глубокий вдох и выдох, с каждым разом все больше расслабляясь

4. Избавьтесь от всякого напряжения. Поработав со всеми мышечными группами, дайте им окончательно расслабиться. Если какие-то мышцы не окончательно избавились от напряжения, проведите с ними еще один цикл напряжение-расслабление. Представьте себе, как напряжение вытекает из вашего тела, подобно невидимой жидкости. Каждый раз при напряжении и расслаблении

напоминайте себе, что расслабление сильнее, чем предшествующее напряжение, сконцентрироваться на возникшем чувстве расслабления в них.

Прогрессивная релаксация.

Прогрессивная мышечная релаксация – это известная релаксационная техника. Ее разработал американский врач Эдмунд Джейкобсон примерно в 1939 году¹. Техника основана на том, что если напряжение мышц сопровождается беспокойство, то расслабление мышц позволит его уменьшить. Выполняя упражнение, не напрягайте мышцы слишком сильно, и не напрягайте мышцы, не относящиеся к определенной группе, упомянутой на данном этапе. После релаксации напряжения мышцы должны быть более расслабленные, чем до напряжения. Сядьте в кресло поудобнее или лягте. Сделайте несколько медленных вдохов и выдохов. Затем начинайте в следующей последовательности:

Руки. Кулаки сжаты; расслаблены. Пальцы растопырены; расслаблены.

Бицепсы и трицепсы. Бицепсы напряжены (напрягите мышцу, но встряхните кисти, чтобы убедиться, что они не сжаты в кулаки); расслаблены (опустите руки на кресло). Трицепсы напряжены (попытайтесь согнуть руки в другую сторону); расслаблены (опустите их).

Плечи. Отведите плечи назад (осторожно); расслабьте. Выдвиньте их вперед (толчком); расслабьте.

Шея (боковые мышцы). Плечи ровные, расслабленные, голову медленно поворачивайте вправо насколько это возможно; расслабьте. Поворот влево; расслабьте.

Шея (передние мышцы). Прижмите подбородок к груди; Расслабьте. (Запрокидывать голову назад не рекомендуется – так вы можете сломать себе шею).

Рот. Рот открыт как можно шире; расслаблен. Губы сведены вместе и сжаты как можно крепче; расслаблен.

Язык (высунутый и втянутый). Откройте рот и высуньте язык как можно дальше; расслабьте (пусть он свободно лежит на дне ротовой полости). Втяните его обратно в гортань как можно глубже; расслабьте.

Язык (небо и дно). Прижмите язык к нёбу; расслабьте. Прижмите его к дну ротовой полости; расслабьте.

Глаза. Откройте их как можно шире (наморщите брови); расслабьте. Крепко зажмурьтесь; расслабьтесь. Убедитесь, что вы полностью расслабили мышцы глаз, лба и носа после каждого напряжения.

Дыхание. Вдохните как можно глубже – а потом еще немного; выдохните и дышите нормально в течение 15 секунд. Выпустите весь воздух из легких – а потом еще немного; вдохните и дышите нормально в течение 15 секунд.

Спина. Прижмите плечи к спинке кресла и вытолкните тело вперед так, чтобы спина выгнулась; расслабьтесь. Делайте это упражнение с осторожностью или не делайте вообще.

Ягодицы. Сильно напрягите ягодицы и приподнимите таз над сиденьем; расслабьтесь. Прижмите ягодицы к креслу; расслабьтесь.

Бедра. Вытяните ноги и поднимите их на 15 см от пола или подножки, но не напрягайте мышцы живота; расслабьтесь. Прижмите ступни (пятки) к полу или подножке; расслабьтесь.

Живот. Втяните живот как можно сильнее; полностью расслабьтесь. Надуйте живот или напрягите мышцы так, как будто вы готовитесь к удару; расслабьтесь.

Икры и ступни. Поднимите пальцы ног (не поднимая ноги); расслабьтесь. Поднимите вверх ступни как можно выше (остерегайтесь судорог – если они возникнут, или вы почувствуете их приближение, встряхните ступни); расслабьтесь.

Пальцы ног. Ноги расслабьте, прижмите пальцы ног к полу; расслабьтесь. Поднимите пальцы ног как можно выше; расслабьтесь.

Наиболее общее определение понятия «медитация» в психологических словарях звучит так: «прием психической тренировки, при котором происходит интенсивное, проникающее вглубь размышление, погружение в предмет, идею, которое достигается путем сосредоточения на одном объекте». Собранные в этом блоке рекомендации касаются того, как провести сеанс визуальной медитации самостоятельно. Визуальная медитация – вариация традиционной медитации, которая основывается на использовании не только визуальных смыслов, но и чувств: вкуса, осязания, обоняния и звука. При использовании ее в качестве техники для релаксации, визуализация включает в себя воображаемую сцену, в которой вы чувствуете себя свободным от напряженности и тревоги.

Комплекс упражнений.

Выберите тихое и уединенное место, ничто не должно вас отвлекать. Займите удобное положение. Не рекомендуется лежать, лучше сесть на полу, в кресло или попробовать сидеть в позе лотоса.

Выберите точку фокуса. Она может быть внутренней – мнимая сцена, или внешней – пламя свечи. Следовательно, глаза могут быть открытыми или закрытыми. В начале очень сложно сконцентрироваться и избегать отвлекающих мыслей, поэтому точка фокусировки должна быть сильным смыслом, понятным и четким, чтоб в любой момент вы могли к ней вернуться.

Точка фокуса обязательно должна быть чем-то успокаивающим для вас. Это может быть тропический пляж на закате дня, лесная поляна или фруктовый сад в деревне рядом с домом бабушки и дедушки, где вы бывали в детстве. Визуальную медитацию можно делать в тишине, а можно включить расслабляющую музыку или аудиозапись с подсказками к медитации.

Старайтесь максимально задействовать все ваши чувства. Например, ваша точка фокуса – лес. Представьте, что вы идете по поляне, а холодная роса попадает вам на ноги, вы слышите пение многих птиц, чувствуете запах сосны, вдыхаете чистый воздух полной грудью. Картинка должна быть максимально живой. Медитируйте 15-20 минут.

Помните, релаксация не избавит вас от проблем, но поможет расслабиться и отвлечься от несущественных деталей, чтоб позже с новой силой взяться за решение.

Можно научиться входить в альфа-состояние сознания самостоятельно, без использования специальных аудиозаписей.

Конечно, придется поучиться, но зато вы сможете лучше контролировать свой мозг. Хосе Сильва⁵ посвятил свою жизнь разработке техники, которая поможет лучше использовать человеческий потенциал. Его работа основана на умении войти и оставаться в альфа-состоянии сознания. Есть несколько способов стимулировать альфа-состояние. Вот способ, который лучше всего работает у меня:

Сядьте поудобнее или лягте, закрыв глаза. Сделайте несколько глубоких вдохов.

Представьте число 3 и скажите себе «Три» три раза.

Представьте число 2 и скажите себе «Два» три раза.

Представьте число 1 и скажите себе «Один» три раза.

Представьте число 10 и скажите «Я расслабляюсь».

Представьте число 9 и скажите «Я успокаиваюсь».

Представьте число 8 и скажите «Я расслабляюсь все больше и больше».

Представьте число 7 и скажите «Я успокаиваюсь все больше и больше».

Представьте число 6 и скажите «Мое сознание ясное и безмятежное».

Представьте число 5 и скажите «Все мое тело расслаблено».

Представьте число 4 и скажите «Я так расслаблен, что не чувствую веса собственного тела».

Представьте число 3 и скажите «Я полностью спокоен».

Представьте число 2 и скажите «Я полностью расслаблен».

Представьте число 1 и скажите «Я полностью спокоен и полностью расслаблен. Я в альфа».

Когда вы ловите себя на том, что постоянно куда-то торопитесь, нервничаете или сердитесь, остановитесь на мгновение. Суэта порождает еще большую суету, спокойствие порождает спокойствие.

Все, что стремится вырасти, требует пищи. Пищей для мыслей является сосредоточение.

Сосредоточьте свое внимание на самом главном, на том, что в данный момент важнее всего, что требует срочного выполнения. Что нужно сделать обязательно немедленно, а выполнение чего можно отложить? Что вас сердит в действительности? И здесь следует остановить себя.

И неважно, что вы делаете, неважно, насколько это дело кажется вам важным, сделайте небольшой перерыв, погрузитесь в состояние покоя.

Сосредоточьтесь на самом себе, подышите спокойно и глубоко.

Достаточно всего нескольких минут, чтобы снизился уровень адреналина в крови. Вы сами почувствуете, что вновь способны ясно мыслить и работать более продуктивно, не допуская ошибок.

Когда человек лихорадочно мечется и суетится, он допускает много промахов. В конечном счете, он тратит на выполняемую работу намного больше времени, чем мог бы затратить, сделай он в сложной ситуации небольшой перерыв, чтобы сосредоточиться и пополнить свои силы.

Не пытайтесь в сложных стрессовых ситуациях «расслабляться» при помощи формул самовнушения. Когда вы торопитесь и нервничаете, бесполезно твердить себе: «Я спокоен», от этого вы станете нервничать еще больше. Поэтому рекомендую вам использовать формулы самовнушения, как помощь, требующую длительного применения, а в качестве неотложной помощи лучше выполнять дыхательные упражнения.

Предлагаю вам программу немедленной помощи, которую следует использовать в стрессовых ситуациях, когда вы торопитесь, когда вы волнуетесь, например, перед выступлением, перед серьезной деловой встречей и т. п., когда вы хотите или должны произвести впечатление уравновешенного и уверенного в себе человека.

Это упражнение поможет вам быстро успокоиться и взять себя в руки. Это упражнение можно выполнять в любое время, его применение не нормировано, «передозировка» вам не грозит.

Медленно выдохните, затем медленно сделайте глубокий вдох.

Задержите дыхание на четыре секунды.

Вновь медленно выдохните, медленно сделайте глубокий вдох.

Задержите дыхание на четыре секунды. Повторите эту процедуру шесть раз. Вы убедитесь, что стали спокойнее и невозмутимее.

Ровное дыхание способствует замедлению сердцебиения, оптимальная частота менее 20 ударов в минуту, состояние вегетативной нервной системы нормализуется наступают покой и душевное равновесие.

Методика дыхания телом.

Данная методика основана на следующей физиологической закономерности: при вдохе тонус мышц повышается, при выдохе — снижается, мышцы расслабляются. Установление прочной связи между дыханием и расслаблением помогает лучше управлять процессом релаксации.

Сядьте поудобнее, в мягкое кресло, руки и ноги не скрещивайте. Закройте глаза. Прислушайтесь к своему дыханию. Прочувствуйте его ритм, глубину. Проследите тот путь, который совершают вдох и выдох в вашем организме. Почувствуйте, как воздух проходит через носоглотку, идет вниз в легкие, окружает их и возвращается снова вверх и наружу. Когда он выходит, представляйте себе, что он уносит с собой Ваше напряжение, тревогу.

Сосредоточьте ваше внимание на правой руке. Прочувствуйте, как она «дышит». Представьте себе, что в руке есть множество мелких отверстий, через которые воздух выходит наружу. Проследите за тем, как каждый выдох проходит через эти отверстия. Обратите внимание на ваши ощущения. Что вы чувствуете? Зафиксируйте эти ощущения в вашем сознании.

Выделите на данное упражнение 3-5 минут вашего времени. Если после нескольких тренировок вы быстро достигаете расслабления в кисти правой руки, переходите постепенно к расслаблению всей правой руки, потом левой руки, затем переключите ваше внимание на мышцы ног, спины и шеи. Особенно важно сконцентрироваться на тех участках тела, через которые дыхание «не проходит».

Постарайтесь достичь одинаковой «проходимости» воздуха для всех частей тела. Сосредоточьтесь на мышцах лба. Представьте, что Вы дышите через центр лба, поток воздуха входит туда,

распространяется по всему лицу и с выдохом уходит, снимая зажатость мышц, прочищая затуманенные участки мозга.

Сконцентрируйте внимание в центре груди. Со вдохом воздух входит в грудь и верхнюю часть тела, распространяется внутри и выходит, унося напряжение.

Попробуйте «продышать» любые проблемные участки тела, каждую клеточку тела.

Закончив, вернитесь к своему обычному дыханию, подышите так несколько минут.

Упражнения на релаксацию.

1. Первая группа мышц, над которой вы будете работать, — это мышцы кистей и предплечий. Сожмите кулаки, расположив большие пальцы сверху. Одновременно выверните руки, чтобы создать напряжение в предплечьях. Отметьте напряжение в кистях и предплечьях. Теперь расслабьте сразу все — и кисти, и предплечья. Дайте напряжению уйти. Отметьте разницу между чувством расслабленности в руках, которое вы испытываете сейчас, и ощущением напряжения, которое вы вызвали несколькими секундами раньше. Сфокусируйтесь на этом различии. Глубоко вздохните. Если вы обнаружите, что начинаете испытывать беспокойство, просто вернитесь к релаксирующему упражнению, сосредоточившись на дыхании.

2. Затем следуют плечевые мышцы, расположенные в верхней части рук. Вдавите локти в спинку стула так, чтобы ощутить напряжение в этих мышцах. Не вдавливайте их до боли, старайтесь вызвать только напряжение. Сфокусируйтесь на напряжении в верхних мышцах рук. Теперь резко расслабьте их, избавившись от

напряжения. Отметьте разницу между ощущением расслабленности, которое вы испытываете сейчас, и ощущением напряжения, которое вы чувствовали чуть раньше. Сфокусируйтесь на этом различии. Глубоко вздохните. Ощутите, насколько расслабленными стали сейчас ваши руки и кисти.

Следующей группой будут мышцы лица. Это область, в которой накапливается огромное напряжение, вызванное стрессом. Мышцы лица можно разделить на три группы.

3. Лучше начать с области лба. Держа глаза закрытыми, как можно выше поднимите брови. Ощутите полосу напряжения, охватывающую лобную область. Сосредоточьтесь на этом напряжении — напряжении, которое может вызываться стрессом. Теперь быстро расслабьте брови. Отметьте разницу между ощущением расслабленности, которое вы испытываете теперь, и чувством напряжения, которое вы вызвали несколькими секундами раньше. Сфокусируйтесь на этом различии.

4. Сейчас займемся областью глаз и носа. Не избегайте этого упражнения, никто вас не увидит. Крепко зажмурьте глаза, одновременно наморщивая и подтягивая к ним нос. Сфокусируйтесь на напряжении вокруг глаз, носа и в щеках. Прочувствуйте это напряжение. Теперь разом расслабьте лицо. Отметьте разницу между ощущением расслабленности в этой области, которое вы испытываете теперь, и чувством напряжения, которое вы только что вызвали. Сфокусируйтесь на этом различии.

5. Давайте теперь обратимся к третьей области, рту. Сжав челюсти, постарайтесь опустить уголки рта, чтобы получить перевернутую клоунскую улыбку. Сфокусируйтесь на возникшем ощущении. Теперь разом расслабьте лицо. Отметьте разницу между чувством расслабленности, которое ощущается в лице теперь, и ощущением

напряжения, которое вы чувствовали несколько секунд назад. Сфокусируйтесь на этом различии. Несколько раз глубоко вздохните, чувствуя, как с каждым выдохом уходит напряжение в области рта, до тех пор, пока мышцы не расслабятся полностью.

6. Теперь вам предстоит поработать над областью шеи и плеч. В этой зоне концентрируется излишек напряжения, обусловленного стрессом. Опустите подбородок на уровень адамова яблока так, чтобы он почти касался груди. Прочувствуйте напряжение, которое вы вызываете в шее. Сфокусируйтесь на этом напряжении. Теперь резко расслабьте шею, освободите ее. Отметьте разницу между ощущением расслабленности, которое вы испытываете сейчас, и чувством напряжения, которое вы вызвали несколькими секундами раньше. Сфокусируйтесь на этом различии. Вздохните очень глубоко и очень медленно и с каждым выдохом избавляйтесь от напряжения в плечах. Когда все напряжение уйдет, дайте плечам опуститься.

Если вам неудобно напрягать шею описанным методом, попробуйте другой. Не важно, как вы создаете напряжение. Если вы в состоянии почувствовать разницу между напряжением и релаксацией, то вы выполняете упражнение правильно. Создать напряжение в этой области можно другим способом, осторожно запрокинув голову, как если бы вы упирали ее в загривок. Экспериментируйте, пока не найдете оптимальный для себя способ вызывать напряжение в задней части шеи. Помните, что никогда не следует доводить напряжение до болевого ощущения.

7. Следующей зоной является срединная часть туловища. Глубоко вдохнув, отведите плечи назад, пытаясь свести лопатки, и одновременно прогнитесь. Вы почувствуете напряжение в области живота и груди, вызванное задержкой дыхания, а также

напряжение в верхней и нижней частях спины, которое вызвано сведением лопаток и прогибом спины. Оставаясь в этом положении, отметьте, каким ощущается напряжение. Затем медленно выдохните, давая напряжению вытечь из вас по мере релаксации. Отметьте разницу между ощущением релаксации и чувством напряжения, которое вы вызвали в этой области всего несколько секунд назад. Дыша очень медленно и глубоко, отметьте и запомните разницу между этими двумя ощущениями. Сфокусируйтесь на этой разнице.

8. Две последние группы относятся к мышцам ног. Сначала поднимите ноги перед собой, как будто хотите убрать их со стула (если вы упражняетесь лежа, поднимите ноги под углом примерно в 45°). Теперь, не меняя положение ног, вытяните пальцы по направлению к полу. Почувствуйте напряжение, которое возникло в ногах от пальцев до бедер. Сфокусируйтесь на этом напряжении. Теперь расслабьте ноги и дайте им мягко упасть на пол. Ощутите расслабленность в ногах. Отметьте и запомните, на что похоже это чувство.

9. Наконец, поднимите ноги снова и удерживайте их перед собой. На этот раз тяните стопу на себя так, чтобы пальцы смотрели в потолок. Ощутите напряжение, которое появилось в ногах от пальцев до бедер. Теперь расслабьте ноги и дайте им мягко упасть на пол. Отметьте разницу между чувством расслабленности, которое вы испытываете в ногах теперь, и чувством напряжения, которое вы ощущали всего несколько секунд назад. Сфокусируйтесь на этом различии. Дышите очень глубоко и очень медленно, дайте ощущению релаксации пропитать мышцы ваших ног и распространиться на мускулы всего тела.

Таков полный комплекс напряжения/расслабления девяти мышечных групп. В течение нескольких секунд продолжайте держать глаза закрытыми и сфокусируйтесь на ощущениях в мышцах. Мысленно ощупайте свои мышцы и проверьте, не остались ли какие-то из них напряженными. Если вы заметите какое-либо напряжение, сосредоточьтесь на этой зоне, приказывая мышцам расслабиться и раскрепоститься, и дайте напряжению уйти. Вы можете решить еще раз напрячь и расслабить те мышцы, которые расслабились не так, как другие, когда вы выполняли упражнение в первый раз. Двух раз достаточно. Не стремитесь к тому, чтобы все мышцы расслабились одинаково. Мышцы, которые особенно трудно расслабить, в конце концов будут задействованы, когда релаксация других мышц приобретет тотальный характер. Когда вы окинете свои мышцы внутренним взором и сфокусируете внимание на ощущении расслабленности во всем теле, откройте глаза и продолжайте отмечать телесные ощущения по мере того, как будете вновь осваиваться в помещении.

1. Кисти и предплечья — сжать кулаки, положив большие пальцы сверху.
2. Верхние мышцы рук — вдавить локти в спинку стула или кровать.
3. Лоб — поднять брови.
- 4 Глаза, нос, щеки — зажмурить глаза, наморщить нос.
5. Рот, подбородок, шея — осторожно сжать зубы в задней части ротовой полости, сделать перевернутую клоунскую улыбку, опустив книзу уголки губ.
6. Шея и плечи — вдавить подбородок в область адамова яблока.

Основная техника расслабления.

Первый этап.

Перед расслаблением очень полезно сделать потягивания, чтобы размять тело. Потянитесь, прогните спину, потяните ноги, руки, шею, в общем, проведите растяжку всех мышц тела. Затем расслабьте все мышцы, ложитесь на спину или садитесь в «лотос» или его упрощенную модификацию (садитесь на скрещенные ноги, по-турецки). Расположитесь максимально удобно, поерзайте, придавая телу оптимальное положение.

Закройте глаза. Успокойтесь, сделайте несколько неторопливых вдохов-выдохов. Мысленно возьмите все свои заботы, проблемы, мысли, аккуратно скатайте их в шарик и положите его справа от себя. Затем мысленно скатайте в шарик все свои эмоции и положите слева от себя. Теперь вас ничто не отвлекает и не волнует, вы абсолютно спокойны и непричастны ни к чему в Мире. Вы просто наблюдатель, вас нет...

Ощутите свою кисть (для женщин - правую, для мужчин - левую). Почувствуйте твердый пол и тяжесть кисти, которая давит на пол. Ощутите большой палец руки. Расслабьте его. Можно мысленно погладить его или мысленно опустить в теплую воду. Медленно проделайте это со всеми пальцами. Затем расслабьте всю кисть, ощутите, как приятная теплая тяжесть в виде голубоватого или золотистого потока наполняет ее. Наполните этой приятной теплой тяжестью всю руку до локтя, затем до плеча. Прodelайте весь описанный цикл расслабления для второй руки. То же самое поделайте для ног.

Вот вы лежите, ваши руки и ноги полностью расслаблены, наполнены приятной теплой тяжестью. Для сравнения можете разок принять теплую ванну, расслабить в ней тело и запомнить примерные ощущения в руках и ногах.

Теперь расслабьте спину. Ощутите, как приятная теплая тяжесть медленным потоком из рук и ног растекается по спине. Затем распространите ее на плечи, шею, грудь, живот... И вот все ваше тело лежит полностью расслабленное, тяжелое, наполненное светящимся теплым потоком.

Расслабьте лицо. Ощутите, как все мышцы лица скатываются, сползают вниз, когда они наполняются светящимся теплым потоком. Глаза тоже расслаблены и спокойно лежат в глазницах. Веки совершенно пассивны.

Глаза расслабить не удастся, если они сильно освещены. При ярком свете и зрачки, и глаза будут иметь какой-то тонус. Поэтому располагаться надо так, чтобы голова была закрыта от прямых лучей, или выполнять расслабление в полутьме.

В лоб и в голову поток пускать нельзя, их расслабляют иначе. Достаточно несколько раз мысленно погладить лоб рукой и "расправить" скальп (волосистую часть головы).

При расслаблении жевательных мышц и языка первое время может интенсивно выделяться слюна. В дальнейшем это пройдет. Нижняя челюсть отвисает, но рот должен оставаться закрытым.

Расслабив по отдельности все части тела, нужно прочувствовать его целиком. Полежите так немного и делайте «выход».

Для начала вам нужно несколько дней поработать только над этим этапом. Добейтесь того, чтобы он занимал 3-5 минут, и только тогда переходите дальше.

Если вы не последуете данному совету, у вас появится непроработанное место в базовой технике, что неоднократно скажется в дальнейшем. Так что еще раз очень советую не торопиться и отрабатывать каждый этап до нужного уровня.

Второй этап.

Ощутите приятное тепло внутри живота. Можно представить, что вам на живот положили мягкий теплый шарик. Теперь ощутите холод в области лба, над переносицей. Можно мысленно приложить ко лбу кусочек льда или почувствовать, как при вдохе проходящий через носоглотку воздух поднимается до самого лба и охлаждает его, а на выдохе сохранять холод.

Теперь нужно установиться ритм дыхания и биения сердца. Начинайте следить за своим дыханием. Не управляете им насильно, а просто последите за ним немного, поймите ритм. После этого ощутите, как дыхание постепенно становится медленным и равномерным, вам дышится свободно и легко. Затем прислушайтесь к ритму сердца. Поймите его и ощутите, как ритм становится равномерным и неторопливым, вы успокаиваетесь...

Когда ритм установится, мысленно еще раз пройдитесь по телу, убедитесь, что оно полностью расслаблено.

На этом этапе тяжесть может уйти из некоторых участков, вместо нее будет легкость, невесомость. Это нормально, главное, чтобы тело оставалось абсолютно расслабленным.

Полежите так несколько минут и делайте «выход».

Этот этап отработайте, пока он не будет укладываться в 2-3 минуты. Затем приступайте к финальной части.

Если найдете интересным, можете добавить в конце этого этапа следующие действия. Представьте себе прекрасное, уютное место, где нет никого кроме вас. Пусть это будет лес, в котором растут ваши любимые деревья. Возможно, этот лес будет высоко в горах, а вокруг будут белые легкие облака, сквозь которые пробивается теплый солнечный свет. Представьте, что в этом месте есть большое круглое озеро. Вода в нем абсолютно прозрачная, теплая и спокойная.

Вы лежите на поверхности озера и слегка покачиваетесь на мягких волнах. Вам легко, тепло и уютно. Вы лежите с закрытыми глазами и наслаждаетесь покоем и теплом. Затем ощутите, что ваше тело и озеро - едины, слейтесь с озером, станьте озером, таким же теплым, огромным и спокойным. Вы абсолютно спокойны и расслаблены, как прозрачные воды озера. Вы едины с этим местом, вы часть его...

Представьте, что ваше сознание растекается по гладкой поверхности озера и становится таким же ровным, чистым и спокойным, как прозрачные воды озера. Затем оно сливается со всем вокруг, вы ощущаете, что вы и все вокруг - едино, что вы естественная часть всего. Вы знаете, что это так!

Третий этап.

Последний шаг расслабления - отчуждение тела, разотождествление с ним. Чувство тепла и тяжести по всему телу переходит в ощущение воздушности, легкости, невесомости, потери чувствительности.

Представьте, что, начиная с кончиков пальцев ног, к голове движется плоскость, граница раздела. Выше нее - ваше тело, теплое,

тяжелое, наполненное светящимся потоком. А ниже - бесчувственное, невесомое, как бы чужое. Медленно проходя от ног к макушке, плоскость делает невесомыми те участки, через которые проходит. Если нужно, можете провести плоскость 2-3 раза.

Итог расслабления.

В итоге, после успешной отработки всех трех этапов, вы попадаете в состояние, когда вам ничего не хочется, вас ничто не волнует, вам абсолютно комфортно. Вашего тела нет, ваших мыслей нет, ваших желаний нет, ваших эмоций нет, ВАС НЕТ! Но есть что-то, что вы сами узнаете, когда окажетесь в этом состоянии. И вас это приятно удивит :

Базовые упражнения аутогенной тренировки.

Базовые упражнения аутогенной тренировки — комплекс упражнений, направленный на развитие навыков быстрого достижения требуемых состояний и сопутствующих этим состояниям ощущений (не более чем за минуту). В процессе освоения основных упражнений аутогенной тренировки конечный эффект достигается занимающимися все легче и быстрее. Если на этапе освоения основных навыков аутогенной тренировки она требует развернутых, более продолжительных действий, то по мере развития необходимых навыков аутогенной тренировки все больше автоматизируется и сокращается по времени.

Освоив каждое из основных упражнений аутогенной тренировки по отдельности, на следующем этапе занимающийся, объединяет все эти упражнения в свернутой, сокращенной форме в одном занятии. Конечный результат освоения упражнений первой ступени аутогенной тренировки — это способность занимающегося быстро

(за 3-5 минут) ввести себя в состояние аутогенного погружения, когда внимание направлено на свои внутренние ощущения, дыхание становится поверхностным, появляется ощущение тяжести и тепла в руках и ногах, тепла в солнечном сплетении и прохлады в области лба. После этого занимающийся 5-10 минут отдыхает, находясь в состоянии аутогенного погружения.

Стандартная активация, которой заканчивается занятие, позволяет быстро и эффективно вернуть себя в бодрое, активное состояние. После освоения основных упражнений аутогенной тренировки можно переходить к упражнениям высшей ступени, которые позволят решить ряд прикладных задач, таких как снятие усталости, снижение негативных последствий эмоционального перенапряжения, самовнушение.

В основе первой ступени аутогенной тренировки лежит несколько стандартных упражнений, предложенных еще Иоганном Шульцем и направленных на развитие способности занимающихся к вызыванию и последующему усилению чувства тяжести, тепла, холода в определенных частях тела, а также состояния покоя. Эти упражнения позволяют в итоге добиться глубокого расслабления мышц, снижения уровня сознательного контроля и перехода в особое состояние, напоминающее дремотное. Прежде чем осваивать упражнения первой ступени аутогенной тренировки, необходимо научиться хорошо расслаблять мышцы и запомнить ощущения, связанные с расслаблением различных мышечных групп.

Вспомогательные упражнения. Вспомогательные упражнения следует освоить до начала занятиями аутогенной тренировкой. К ним относятся: - развитие навыков расслабления основных групп мышц; - навыки активации и мобилизации.

Освоение навыков расслабления мышц. Одной из важнейших целей аутогенной тренировки является обучение навыкам расслабления мышц. Начинаящим часто нелегко почувствовать степень расслабления тех или иных групп мышц. Чтобы лучше познакомиться с ощущениями, возникающими при расслаблении мышц, можно использовать вспомогательные упражнения, в которых чередуются напряжение и расслабление. На контрасте, после напряжения, значительно легче почувствовать расслабление определенных групп мышц.

Чтобы было легче освоить навыки расслабления, все мышцы тела условно можно разделить на пять групп: - мышцы рук; - мышцы ног; - мышцы туловища; - мышцы шеи; - мышцы лица.

Эти упражнения легче делать, сидя в кресле с высокой спинкой или на стуле. Следует обратить особое внимание на следующие моменты: - Каждый цикл «напряжение — расслабление» для каждой группы мышц занимает примерно 1 минуту и повторяется 3-5 раз. - Мышцы напрягаются во время задержки дыхания после вдоха в течение 15-20 секунд, а расслабляются после выдоха на фоне произвольного дыхания в течение 40-45 секунд.

Расслабление мышц рук. Сидя с закрытыми глазами, следует немного подать туловище вперед, сделать вдох и, задержав дыхание, вытянуть обе руки перед собой. Сжав кисти в кулаки, одновременно напрячь мышцы обеих рук от плеч до кистей на 15-20 секунд вполсилы. Внимание направлено на то, как напряжены мышцы обеих рук, как слегка вибрируют напряженные мышцы. Все мысли направлены только на то, как напряжены в этот момент мышцы рук.

На выдох мышцы рук расслабляются. Они свободно свешиваются вниз. Следует слегка встряхнуть расслабленные мышцы рук и

постараться хорошо прочувствовать те ощущения, которые возникают при расслаблении мышц рук.

Расслабление мышц ног. Сидя, лучше всего с закрытыми глазами, сделать вдох, после которого дыхание задержать, и напрячь мышцы обеих ног на 15-20 секунд, примерно вполсилы. Чтобы лучше прочувствовать напряжение мышц ног, представьте себе, что ступни левой и правой ноги с силой давят на пол. Внимание направлено на то, как напряжены мышцы обеих ног, как слегка вибрируют напряженные мышцы. Все мысли направлены только на то, как напряжены в этот момент мышцы ног.

На выдох мышцы ног расслабляются. Следует хорошо прочувствовать это расслабление, чему поможет легкое встряхивание расслабленных мышц. Все внимание направлено на те ощущения, которые связаны с расслаблением мышц ног.

Расслабление мышц туловища. Сидя с закрытыми глазами, туловище немного подать вперед, руки согнуть в локтях и прижать к туловищу, сделать вдох, дыхание задержать на 15-20 секунд. Мышцы живота и спины напрячь вполсилы, а локти с силой прижать к туловищу. Все внимание направлено при этом на то, как напряжены мышцы туловища (живота и спины), как слегка вибрируют напряженные мышцы. На выдох мышцы живота и спины расслабляются, руки расслабленно опускаются вниз. Все внимание направлено на то, чтобы прочувствовать ощущения, связанные с расслаблением мышц туловища.

Расслабление мышц шеи. Мышцы шеи ограничиваются спереди от подбородка до ключиц, а сзади — от корней волос до верхней части лопаток. Для напряжения мышц шеи следует сделать вдох, задержать дыхание на 15-20 секунд, втянуть голову в плечи, словно пытаясь плечами дотронуться до ушей. Руки при этом ладонями

опираются на бедра. Все внимание направлено на то, как напряжены мышцы шеи, как вибрируют напряженные мышцы.

На выдох следует расслабление мышц шеи. Плечи опускаются, руки расслабленно повисают вдоль туловища, подбородок опущен на грудь. Следует хорошо прислушаться к ощущениям, связанным с расслаблением мышц шеи.

Расслабление мышц лица. Для напряжения мышц лица следует сделать вдох, задержать дыхание и на 15-20 секунд сжать вполсилы зубы и губы, зажмурить глаза. Все внимание направлено на то, как напряжены мышцы лица, на легкую вибрацию, возникающую в напряженных мышцах.

На выдох мышцы лица расслабляются: глаза полуоткрыты, веки без малейшего напряжения прикрывают глаза. Следует несколько раз приподнять и опустить веки для того, чтобы убедиться, что они без малейшего напряжения прикрывают глаза. Рот полуоткрыт. Губы как бы становятся чуть толще. Щеки тяжелеют. Можно несколько раз покрутить головой из стороны в сторону, прочувствовав расслабление мышц лица. Все внимание направлено на ощущения, возникающие при расслаблении мышц лица.

Мобилизующие упражнения.

Для того, чтобы после завершения занятий аутогенной тренировки можно было быстро сбросить состояние вялости и расслабленности, следует использовать специальные мобилизующие упражнения.

Очень важно максимально ярко, с желанием представлять те ощущения и образы, которые связаны с состоянием бодрости, активности (прохладное летнее утро, дуновение свежего ветерка).

Извлекая из своей памяти мельчайшие детали этих когда-то пережитых состояний, занимающийся способствует тому, что в организме происходят соответствующие изменения, помогающие повышению общего уровня активности, вытесняющие расслабленность, дремоту, вялость.

Для активации в конце каждого занятия используются следующие формулы: Отдых позволил мне хорошо восстановить свои силы. С каждым вдохом все больше энергии наполняет мышцы. Мышцы становятся сильными и упругими. Каждый выдох уносит остатки расслабленности. С каждым вдохом нарастает ощущение легкости и свежести во всем теле. По телу пробегает приятный озноб (холодок).

Активизирующее дыхание: несколько длинных глубоких вдохов, заканчивающихся резкими выдохами. Обратный счет от 3 до 1, в процессе которого нарастает ощущение свежести, силы, бодрости. На счет 1 глаза открываются, на лице улыбка, готовность действовать.

Основные упражнения аутогенной тренировки. Предлагаемые в данном курсе аутогенной тренировки описания упражнений не предполагают, что занимающийся обязательно будет полностью проговаривать (вслух или про себя) все присутствующие в упражнениях аутогенной тренировки формулировки, в ряде случаев достаточно мысленно представить указанные опорные образы и ощущения. Каждое упражнение состоит из некоторых установок, которых следует придерживаться, задач, которые должны быть решены, опорных образов и ощущений.

Упражнение «тяжесть» (мышцы рук). Способность вызывать у себя чувство тяжести в мышцах рук, ног и всего тела является важнейшим элементом аутогенной тренировки. Наблюдения доктора Иоганна Шульца показали, что ощущение тяжести в

мышцах тела соответствует состоянию их глубокой расслабленности и способствует снижению уровня сознательного контроля. Это упражнение позволяет занимающимся достичь достаточно глубокого расслабления скелетной мускулатуры и таким образом содействовать сокращению числа импульсов, идущих от мышц к головному мозгу, и вхождению в состояние аутогенного погружения.

Подготовительное упражнение. Последовательно 3-4 раза вполсилы на вдох напрячь основные группы мышц тела: мышцы ног, туловища, шеи, лица, а на выдох расслабить. На мышцы рук обратить особое внимание. Они напрягаются и расслабляются последними. Следует возможно лучше прочувствовать расслабление мышц рук на контрасте с ощущениями во время их напряжения.

Основное упражнение: Все внимание на дыхании — оно ровное и спокойное. С каждым выдохом все тело наполняет приятная вялость. Все проблемы и заботы, все посторонние звуки и посторонние мысли удаляются, становятся все слабее с каждым выдохом. Все тело расслабленное, вялое, неподвижное. Руки лежат свободно и расслабленно. С каждым выдохом руки становятся все тяжелее и тяжелее. Тяжесть разливается по левой и правой руке от плеч к кистям рук. Кисти обеих рук все заметнее тяжелеют, с каждым выдохом все заметнее. Кисти обеих рук совсем тяжелые. Кисти рук тяжелые, как чугунные гири. Расслабленность, покой, пассивность и созерцательность — все ощущения возникают как бы сами собой, а не как следствие волевых усилий.

Активация. Занятие заканчивается активизирующими упражнениями, возвращающими в активное состояние. Упражнение занимает около 10 минут.

Упражнение «тепло» (мышцы рук). Другим важным элементом аутогенной тренировки является способность вызывать ощущение тепла в мышцах тела, что способствует их большему расслаблению.

Подготовительное упражнение. Последовательно 3-4 раза в половину силы на вдох напрячь основные группы мышц тела: мышцы ног, туловища, шеи, лица, а на выдох расслабить.

Последними напрягаются, а затем расслабляются мышцы рук.

Основное упражнение: Все внимание на дыхании оно ровное и спокойное.

С каждым выдохом все тело наполняет приятная вялость.

Все проблемы и заботы, все посторонние звуки и посторонние мысли удаляются, становятся все слабее с каждым выдохом.

Все тело расслабленное, вялое, неподвижное.

Руки лежат свободно и расслабленно.

С каждым выдохом руки становятся все тяжелее и тяжелее. Тяжесть разливается по левой и правой руке от плеч к кистям рук.

Кисти обеих рук все заметнее тяжелеют, с каждым выдохом все заметнее, тяжелеют и теплеют.

Кисти обеих рук теплеют все больше и больше.

Особенно заметно ощущается тепло в кончиках пальцев.

Тепло в кончиках пальцев все заметнее.

Тепло начинает пульсировать в кончиках пальцев, постепенно разливаясь по левой и правой кисти.

Я абсолютно спокоен. Все тело расслаблено, спокойно отдыхает.

Активация по стандартной схеме. Упражнение занимает около 10 минут.

После овладения расслаблением мышц рук, можно переходить к освоению упражнений, направленных на расслабление мышц ног. Последовательность выполнения упражнений «тяжесть» и «тепло» для мышц ног такая же, как и для мышц рук.

Упражнение «тяжесть» (мышцы ног). Подготовительное упражнение. Последовательно 3-4 раза в половину силы на вдох напрягаются основные группы мышц тела: мышцы рук, туловища, шеи, лица, а на выдох расслабляются. Последними напрягаются, а затем расслабляются мышцы ног.

Основное упражнение: Все внимание на дыхании — оно ровное и спокойное.

С каждым выдохом все тело наполняет приятная вялость.

Все проблемы и заботы, все посторонние звуки и посторонние мысли удаляются, становятся все слабее с каждым выдохом.

Все тело расслабленное, вялое, неподвижное.

С каждым выдохом ступни становятся все тяжелее и тяжелее.

Тяжесть разливается по левой и правой ноге, от ягодиц к ступням ног.

Ступни ног все заметнее тяжелеют, с каждым выдохом все заметнее.

Ступни левой и правой ноги совсем тяжелые. Ступни ног тяжелые, как чугунные гири.

Расслабленность, покой, пассивность и созерцательность.

Активация по стандартной схеме. Упражнение занимает около 10 минут.

Упражнение на релаксацию:

Прежде, чем начать.

Нечто, о чем вам следует помнить при выполнении релаксирующих упражнений

1. Никогда не напрягайте мышцы до ощущения боли. Вам нужно достичь явного мышечного напряжения, не переступая болевого порога. Если перед началом упражнения в той или иной группе мышц ощущается боль — например, в шее, спине, лицевые боли, то будьте особенно осторожны. Напрягайте эти мышцы очень бережно, следите за ощущениями и продолжайте лишь в том случае, если последовательное напряжение и расслабление будут облегчать боль. Если боль от напряжения усиливается, остановитесь. Перейдите к другой группе мышц. Расслабленность, которую вы создадите в других мышцах, в конце концов распространится и на группу хронически напряженных мышц.
2. Всегда максимально усиливайте разницу между напряжением и расслаблением. Когда вы ослабляете напряжение, делайте это целиком и сразу.
3. По ходу упражнений обращайтесь внимание на контраст между ощущениями напряжения и расслабления. Если вы обнаружили, что во время упражнения ваши мысли где-то далеко, сконцентрируйте внимание на мышцах.
4. Не засыпайте во время упражнения Вам нужно научиться расслабляться в любой момент вашей повседневной деятельности. Не стоит осваивать эту технику только для того, чтобы заснуть.

Процедура релаксации

Перед началом упражнения убавьте или погасите свет.

Убедитесь, что там, где вы находитесь, вас никто не потревожит хотя бы в течение 20 минут. Найдите удобное положение — желательно такое, чтобы ваша голова имела опору. Подойдут раскладной стул или кровать. По ходу упражнения ваша единственная цель будет заключаться в том, чтобы добиться напряжения и расслабления в каждой группе мышц и увидеть разницу между двумя ощущениями.

Вначале устройтесь как можно удобнее и закройте глаза. Начните с нескольких глубоких естественных вдохов. Сфокусируйтесь на своем дыхании. Скажите себе, что дыхание и расслабление — единственные вещи, о которых вам нужно думать именно сейчас. Очистите свое сознание. Все прочее, о чем вы беспокоитесь или должны были сделать сегодня, может подождать, пока вы не закончите. Пусть это время будет вашим. Разрешите себе уделить время расслаблению и приятному переживанию чувства расслабленности, которое вы вызовете.

Упражнения на релаксацию:

1. Первая группа мышц, над которой вы будете работать, — это мышцы кистей и предплечий. Сожмите кулаки, расположив большие пальцы сверху. Одновременно выверните руки, чтобы создать напряжение в предплечьях. Отметьте напряжение в кистях и предплечьях.

Теперь расслабьте сразу все — и кисти, и предплечья. Дайте напряжению уйти. Отметьте разницу между чувством расслабленности в руках, которое вы испытываете сейчас, и ощущением напряжения, которое вы вызвали несколькими

секундами раньше. Сфокусируйтесь на этом различии. Глубоко вздохните. Если вы обнаружите, что начинаете испытывать беспокойство, просто вернитесь к релаксирующему упражнению, сосредоточившись на дыхании.

2. Затем следуют плечевые мышцы, расположенные в верхней части рук. Вдавите локти в спинку стула так, чтобы ощутить напряжение в этих мышцах. Не вдавливайте их до боли, старайтесь вызвать только напряжение. Сфокусируйтесь на напряжении в верхних мышцах рук. Теперь резко расслабьте их, избавившись от напряжения. Отметьте разницу между ощущением расслабленности, которое вы испытываете сейчас, и ощущением напряжения, которое вы чувствовали чуть раньше. Сфокусируйтесь на этом различии. Глубоко вздохните. Ощутите, насколько расслабленными стали сейчас ваши руки и кисти.

Следующей группой будут мышцы лица. Это область, в которой накапливается огромное напряжение, вызванное стрессом. Мышцы лица можно разделить на три группы.

3. Лучше начать с области лба. Держа глаза закрытыми, как можно выше поднимите брови. Ощутите полосу напряжения, охватывающую лобную область.

Сосредоточьтесь на этом напряжении — напряжении, которое может вызываться стрессом. Теперь быстро расслабьте брови. Отметьте разницу между ощущением расслабленности, которое вы испытываете теперь, и чувством напряжения, которое вы вызвали несколькими секундами раньше. Сфокусируйтесь на этом различии.

4. Сейчас займемся областью глаз и носа. Не избегайте этого упражнения, никто вас не увидит. Крепко зажмурьте глаза,

одновременно наморщивая и подтягивая к ним нос.

Сфокусируйтесь на напряжении вокруг глаз, носа и в щеках.

Прочувствуйте это напряжение. Теперь разом расслабьте лицо.

Отметьте разницу между ощущением расслабленности в этой области, которое вы испытываете теперь, и чувством напряжения, которое вы только что вызвали. Сфокусируйтесь на этом различии.

5. Давайте теперь обратимся к третьей области, рту. Сжав челюсти, постарайтесь опустить уголки рта, чтобы получить перевернутую клоунскую улыбку. Сфокусируйтесь на возникшем ощущении.

Теперь разом расслабьте лицо. Отметьте разницу между чувством расслабленности, которое ощущается в лице теперь, и ощущением напряжения, которое вы чувствовали несколько секунд назад.

Сфокусируйтесь на этом различии. Несколько раз глубоко вздохните, чувствуя, как с каждым выдохом уходит напряжение в области рта, до тех пор, пока мышцы не расслабятся полностью.

6. Теперь вам предстоит поработать над областью шеи и плеч. В этой зоне концентрируется излишек напряжения, обусловленного стрессом. Опустите подбородок на уровень адамова яблока так, чтобы он почти касался груди. Прочувствуйте напряжение, которое вы вызываете в шее. Сфокусируйтесь на этом напряжении. Теперь резко расслабьте шею, освободите ее. Отметьте разницу между ощущением расслабленности, которое вы испытываете сейчас, и чувством напряжения, которое вы вызвали несколькими секундами раньше.

Сфокусируйтесь на этом различии. Вздохните очень глубоко и очень медленно и с каждым выдохом избавляйтесь от напряжения в плечах. Когда все напряжение уйдет, дайте плечам опуститься.

Если вам неудобно напрягать шею описанным методом, попробуйте другой. Не важно, как вы создаете напряжение. Если вы

в состоянии почувствовать разницу между напряжением и релаксацией, то вы выполняете упражнение правильно. Создать напряжение в этой области можно другим способом, осторожно запрокинув голову, как если бы вы упирали ее в загривок. Экспериментируйте, пока не найдете оптимальный для себя способ вызывать напряжение в задней части шеи. Помните, что никогда не следует доводить напряжение до болевого ощущения.

7. Следующей зоной является срединная часть туловища. Глубоко вдохнув, отведите плечи назад, пытаясь свести лопатки, и одновременно прогнитесь. Вы почувствуете напряжение в области живота и груди, вызванное задержкой дыхания, а также напряжение в верхней и нижней частях спины, которое вызвано сведением лопаток и прогибом спины. Оставаясь в этом положении, отметьте, каким ощущается напряжение. Затем медленно выдохните, давая напряжению вытечь из вас по мере релаксации. Отметьте разницу между ощущением релаксации и чувством напряжения, которое вы вызвали в этой области всего несколько секунд назад.

Дыша очень медленно и глубоко, отметьте и запомните разницу между этими двумя ощущениями. Сфокусируйтесь на этой разнице.

8. Две последние группы относятся к мышцам ног. Сначала поднимите ноги перед собой, как будто хотите убрать их со стула (если вы упражняетесь лежа, поднимите ноги под углом примерно в 45°). Теперь, не меняя положение ног, вытяните пальцы по направлению к полу. Почувствуйте напряжение, которое возникло в ногах от пальцев до бедер. Сфокусируйтесь на этом напряжении. Теперь расслабьте ноги и дайте им мягко упасть на пол. Ощутите

расслабленность в ногах. Отметьте и запомните, на что похоже это чувство.

9. Наконец, поднимите ноги снова и удерживайте их перед собой. На этот раз тяните стопу на себя так, чтобы пальцы смотрели в потолок. Ощутите напряжение, которое появилось в ногах от пальцев до бедер. Теперь расслабьте ноги и дайте им мягко упасть на пол. Отметьте разницу между чувством расслабленности, которое вы испытываете в ногах теперь, и чувством напряжения, которое вы ощущали всего несколько секунд назад. Сфокусируйтесь на этом различии. Дышите очень глубоко и очень медленно, дайте ощущению релаксации пропитать мышцы ваших ног и распространиться на мускулы всего тела.

Таков полный комплекс напряжения/расслабления девяти мышечных групп. В течение нескольких секунд продолжайте держать глаза закрытыми и сфокусируйтесь на ощущениях в мышцах. Мысленно ощупайте свои мышцы и проверьте, не остались ли какие-то из них напряженными.

Если вы заметите какое-либо напряжение, сосредоточьтесь на этой зоне, приказывая мышцам расслабиться и раскрепоститься, и дайте напряжению уйти. Вы можете решить еще раз напрячь и расслабить те мышцы, которые расслабились не так, как другие, когда вы выполняли упражнение в первый раз. Двух раз достаточно. Не стремитесь к тому, чтобы все мышцы расслабились одинаково. Мышцы, которые особенно трудно расслабить, в конце концов будут задействованы, когда релаксация других мышц приобретет тотальный характер. Когда вы окинете свои мышцы внутренним взором и сфокусируете внимание на ощущении расслабленности во всем теле, откройте глаза и продолжайте

отмечать телесные ощущения по мере того, как будете вновь осваиваться в помещении.

1. Кисти и предплечья — сжать кулаки, положив большие пальцы сверху.
2. Верхние мышцы рук — вдавить локти в спинку стула или кровать.
3. Лоб — поднять брови.
- 4 Глаза, нос, щеки — зажмурить глаза, наморщить нос.
5. Рот, подбородок, шея — осторожно сжать зубы в задней части ротовой полости, сделать перевернутую клоунскую улыбку, опустив книзу уголки губ.
6. Шея и плечи — вдавить подбородок в область адамова яблока.

Основная техника расслабления.

Первый этап.

Перед расслаблением очень полезно сделать потягивания, чтобы размять тело.

Потянитесь, прогните спину, потяните ноги, руки, шею, в общем, проведите растяжку всех мышц тела. Затем расслабьте все мышцы, ложитесь на спину или садитесь в «лотос» или его упрощенную модификацию (садитесь на скрещенные ноги, по-турецки). Расположитесь максимально удобно, поерзайте, придавая телу оптимальное положение.

Закройте глаза. Успокойтесь, сделайте несколько неторопливых вдохов-выдохов. Мысленно возьмите все свои заботы, проблемы, мысли, аккуратно скатайте их в шарик и положите его справа от себя. Затем мысленно скатайте в шарик все свои эмоции и положите

слева от себя. Теперь вас ничто не отвлекает и не волнует, вы абсолютно спокойны и непричастны ни к чему в Мире. Вы просто наблюдатель, вас нет...

Ощутите свою кисть (для женщин - правую, для мужчин - левую). Почувствуйте твердый пол и тяжесть кисти, которая давит на пол. Ощутите большой палец руки. Расслабьте его. Можно мысленно погладить его или мысленно опустить в теплую воду. Медленно проделайте это со всеми пальцами. Затем расслабьте всю кисть, ощутите, как приятная теплая тяжесть в виде голубоватого или золотистого потока наполняет ее. Наполните этой приятной теплой тяжестью всю руку до локтя, затем до плеча. Прodelайте весь описанный цикл расслабления для второй руки. То же самое поделайте для ног.

Вот вы лежите, ваши руки и ноги полностью расслаблены, наполнены приятной теплой тяжестью. Для сравнения можете разок принять теплую ванну, расслабить в ней тело и запомнить примерные ощущения в руках и ногах.

Теперь расслабьте спину. Ощутите, как приятная теплая тяжесть медленным потоком из рук и ног растекается по спине. Затем распространите ее на плечи, шею, грудь, живот... И вот все ваше тело лежит полностью расслабленное, тяжелое, наполненное светящимся теплым потоком.

Расслабьте лицо. Ощутите, как все мышцы лица скатываются, сползают вниз, когда они наполняются светящимся теплым потоком. Глаза тоже расслаблены и спокойно лежат в глазницах. Веки совершенно пассивны.

Глаза расслабить не удастся, если они сильно освещены. При ярком свете и зрачки, и глаза будут иметь какой-то тонус. Поэтому

располагаться надо так, чтобы голова была закрыта от прямых лучей, или выполнять расслабление в полутьме.

В лоб и в голову поток пускать нельзя, их расслабляют иначе. Достаточно несколько раз мысленно погладить лоб рукой и "расправить" скальп (волосистую часть головы).

При расслаблении жевательных мышц и языка первое время может интенсивно выделяться слюна. В дальнейшем это пройдет. Нижняя челюсть отвисает, но рот должен оставаться закрытым.

Расслабив по отдельности все части тела, нужно прочувствовать его целиком. Полежите так немного и делайте «выход».

Для начала вам нужно несколько дней поработать только над этим этапом. Добейтесь того, чтобы он занимал 3-5 минут, и только тогда переходите дальше.

Если вы не последуете данному совету, у вас появится непроработанное место в базовой технике, что неоднократно скажется в дальнейшем. Так что еще раз очень советую не торопиться и отрабатывать каждый этап до нужного уровня.

Второй этап.

Ощутите приятное тепло внутри живота. Можно представить, что вам на живот положили мягкий теплый шарик. Теперь ощутите холод в области лба, над переносицей. Можно мысленно приложить ко лбу кусочек льда или почувствовать, как при вдохе проходящий через носоглотку воздух поднимается до самого лба и охлаждает его, а на выдохе сохранять холод.

Теперь нужно установиться ритм дыхания и биения сердца. Начинайте следить за своим дыханием. Не управляете им насильно, а просто последите за ним немного, поймите ритм. После этого

ощутите, как дыхание постепенно становится медленным и равномерным, вам дышится свободно и легко. Затем прислушайтесь к ритму сердца. Поймайте его и ощутите, как ритм становится равномерным и неторопливым, вы успокаиваетесь...

Когда ритм установится, мысленно еще раз пройдитесь по телу, убедитесь, что оно полностью расслаблено.

На этом этапе тяжесть может уйти из некоторых участков, вместо нее будет легкость, невесомость.

Это нормально, главное, чтобы тело оставалось абсолютно расслабленным.

Полежите так несколько минут и делайте «выход».

Этот этап отрабатывайте, пока он не будет укладываться в 2-3 минуты. Затем приступайте к финальной части.

Если найдете интересным, можете добавить в конце этого этапа следующие действия. Представьте себе прекрасное, уютное место, где нет никого кроме вас. Пусть это будет лес, в котором растут ваши любимые деревья. Возможно, этот лес будет высоко в горах, а вокруг будут белые легкие облака, сквозь которые пробивается теплый солнечный свет. Представьте, что в этом месте есть большое круглое озеро. Вода в нем абсолютно прозрачная, теплая и спокойная.

Вы лежите на поверхности озера и слегка покачиваетесь на мягких волнах. Вам легко, тепло и уютно. Вы лежите с закрытыми глазами и наслаждаетесь покоем и теплом. Затем ощутите, что ваше тело и озеро - едины, слейтесь с озером, станьте озером, таким же теплым, огромным и спокойным. Вы абсолютно спокойны и расслаблены, как прозрачные воды озера. Вы едины с этим местом, вы часть его...

Представьте, что ваше сознание растекается по гладкой поверхности озера и становится таким же ровным, чистым и спокойным, как прозрачные воды озера. Затем оно сливается со всем вокруг, вы ощущаете, что вы и все вокруг - едино, что вы естественная часть всего.

Вы знаете, что это так!

Третий этап.

Последний шаг расслабления - отчуждение тела, разотождествление с ним. Чувство тепла и тяжести по всему телу переходит в ощущение воздушности, легкости, невесомости, потери чувствительности.

Представьте, что, начиная с кончиков пальцев ног, к голове движется плоскость, граница раздела. Выше нее - ваше тело, теплое, тяжелое, наполненное светящимся потоком. А ниже - бесчувственное, невесомое, как бы чужое. Медленно проходя от ног к макушке, плоскость делает невесомыми те участки, через которые проходит. Если нужно, можете провести плоскость 2-3 раза.

Итог расслабления.

В итоге, после успешной отработки всех трех этапов, вы попадаете в состояние, когда вам ничего не хочется, вас ничто не волнует, вам абсолютно комфортно. Вашего тела нет, ваших мыслей нет, ваших желаний нет, ваших эмоций нет, ВАС НЕТ! Но есть что-то, что вы сами узнаете, когда окажетесь в этом состоянии. И вас это приятно удивит :)

Базовые упражнения аутогенной тренировки — комплекс упражнений, направленный на развитие навыков быстрого достижения требуемых состояний и сопутствующих этим

состояниям ощущений (не более чем за минуту). В процессе освоения основных упражнений аутогенной тренировки конечный эффект достигается занимающимися все легче и быстрее. Если на этапе освоения основных навыков аутогенной тренировки она требует развернутых, более продолжительных действий, то по мере развития необходимых навыков аутогенной тренировки все больше автоматизируется и сокращается по времени.

Освоив каждое из основных упражнений аутогенной тренировки по отдельности, на следующем этапе занимающийся, объединяет все эти упражнения в свернутой, сокращенной форме в одном занятии. Конечный результат освоения упражнений первой ступени аутогенной тренировки — это способность занимающегося быстро (за 3-5 минут) ввести себя в состояние аутогенного погружения, когда внимание направлено на свои внутренние ощущения, дыхание становится поверхностным, появляется ощущение тяжести и тепла в руках и ногах, тепла в солнечном сплетении и прохлады в области лба. После этого занимающийся 5-10 минут отдыхает, находясь в состоянии аутогенного погружения.

Стандартная активация, которой заканчивается занятие, позволяет быстро и эффективно вернуть себя в бодрое, активное состояние. После освоения основных упражнений аутогенной тренировки можно переходить к упражнениям высшей ступени, которые позволяют решить ряд прикладных задач, таких как снятие усталости, снижение негативных последствий эмоционального перенапряжения, самовнушение.

В основе первой ступени аутогенной тренировки лежит несколько стандартных упражнений, предложенных еще Иоганном Шульцем и направленных на развитие способности занимающихся к вызыванию и последующему усилению чувства тяжести, тепла,

холода в определенных частях тела, а также состояния покоя. Эти упражнения позволяют в итоге добиться глубокого расслабления мышц, снижения уровня сознательного контроля и перехода в особое состояние, напоминающее дремотное. Прежде чем осваивать упражнения первой ступени аутогенной тренировки, необходимо научиться хорошо расслаблять мышцы и запомнить ощущения, связанные с расслаблением различных мышечных групп.

Вспомогательные упражнения. Вспомогательные упражнения следует освоить до начала занятиями аутогенной тренировкой. К ним относятся: - развитие навыков расслабления основных групп мышц; - навыки активации и мобилизации.

Освоение навыков расслабления мышц.

Одной из важнейших целей аутогенной тренировки является обучение навыкам расслабления мышц. Начинающим часто нелегко почувствовать степень расслабления тех или иных групп мышц. Чтобы лучше познакомиться с ощущениями, возникающими при расслаблении мышц, можно использовать вспомогательные упражнения, в которых чередуются напряжение и расслабление. На контрасте, после напряжения, значительно легче почувствовать расслабление определенных групп мышц.

Чтобы было легче освоить навыки расслабления, все мышцы тела условно можно разделить на пять групп: - мышцы рук; - мышцы ног; - мышцы туловища; - мышцы шеи; - мышцы лица.

Эти упражнения легче делать, сидя в кресле с высокой спинкой или на стуле. Следует обратить особое внимание на следующие моменты: - Каждый цикл «напряжение — расслабление» для каждой группы мышц занимает примерно 1 минуту и повторяется

3-5 раз. - Мышцы напрягаются во время задержки дыхания после вдоха в течение 15-20 секунд, а расслабляются после выдоха на фоне произвольного дыхания в течение 40-45 секунд.

Расслабление мышц рук. Сидя с закрытыми глазами, следует немного подать туловище вперед, сделать вдох и, задержав дыхание, вытянуть обе руки перед собой.

Сжав кисти в кулаки, одновременно напрячь мышцы обеих рук от плеч до кистей на 15-20 секунд вполсилы. Внимание направлено на то, как напряжены мышцы обеих рук, как слегка вибрируют напряженные мышцы. Все мысли направлены только на то, как напряжены в этот момент мышцы рук.

На выдох мышцы рук расслабляются. Они свободно свешиваются вниз. Следует слегка встряхнуть расслабленные мышцы рук и постараться хорошо прочувствовать те ощущения, которые возникают при расслаблении мышц рук.

Расслабление мышц ног. Сидя, лучше всего с закрытыми глазами, сделать вдох, после которого дыхание задержать и напрячь мышцы обеих ног на 15-20 секунд, примерно вполсилы. Чтобы лучше прочувствовать напряжение мышц ног, представьте себе, что ступни левой и правой ноги с силой давят на пол. Внимание направлено на то, как напряжены мышцы обеих ног, как слегка вибрируют напряженные мышцы. Все мысли направлены только на то, как напряжены в этот момент мышцы ног.

На выдох мышцы ног расслабляются. Следует хорошо прочувствовать это расслабление, чему поможет легкое встряхивание расслабленных мышц. Все внимание направлено на те ощущения, которые связаны с расслаблением мышц ног.

Упражнение «прохладный лоб». Это упражнение позволяет снять утомление после умственной деятельности, помогает избавиться от головной боли.

Подготовительные упражнения могут состоять в том, чтобы как можно лучше прочувствовать ощущение прохлады на коже лба (можно приложить ко лбу что-либо холодное, ощутить дуновение прохладного воздуха при обмахивании лица). Упражнение начинается с последовательного расслабления мышц рук, ног, живота, спины и лица. Достигнув достаточной степени расслабления мышц тела и состояния покоя, можно переходить к вызыванию чувства прохлады в области лба.

Активация по стандартной схеме. Упражнение занимает около 10-12 минут.

Прогрессивная мышечная релаксация – это известная релаксационная техника. Ее разработал американский врач Эдмунд Джейкобсон примерно в 1939 году. Техника основана на том, что если напряжение мышц сопровождается беспокойством, то расслабление мышц позволит его уменьшить. Выполняя упражнение, не напрягайте мышцы слишком сильно, и не напрягайте мышцы, не относящиеся к определенной группе, упомянутой на данном этапе. После релаксации напряжения мышцы должны быть более расслабленными, чем до напряжения. Сядьте в кресло поудобнее или лягте. • Под счет, про себя или вслух - "раз-два-три-четыре", постепенно напрягаете мышцы. На счёт "четыре" мышцы максимально напряжены. На следующие четыре счёта ("раз-два-три-четыре") удерживаете максимальное напряжение в мышцах и еще больше напрячь их.

На счёт четыре вы резко сбрасываете напряжение. Далее вы просто прислушиваетесь к ощущениям в руке, изучаете это

ощущение расслабления, какое оно, что напоминает, на что похоже, какие субъективные ощущения возникли, наслаждаетесь ими, запоминаете их. Можете представить образы расслабления в тех мышцах, с которыми в данный момент работаете. Это может быть вид расслабленных мышц, или какие – либо ассоциативные темы, типа развязанный узел, кисель, тёплый мёд, всё что придёт вам в голову. По поводу счета, считая, не концентрируйте внимание на счёте. Счет идет фоном, в своём ритме, не спеша, как вам удобно. При мышечном расслаблении можно придерживаться следующей последовательности. Каждое упражнение делается по два раза. Упражнения делаются перекрёстно, т.е. "левое плечо - правое плечо", "левое предплечье - правое предплечье".

Сделайте несколько медленных вдохов и выдохов. Затем начинайте в следующей последовательности:

Руки. Кулаки сжаты; расслаблены. Пальцы растопырены; расслаблены.

Бицепсы и трицепсы. Бицепсы напряжены (напрягите мышцу, но встряхните кисти, чтобы убедиться, что они не сжаты в кулаки); расслаблены (опустите руки на кресло).

Трицепсы напряжены (попытайтесь согнуть руки в другую сторону); расслаблены (опустите их).

Плечи. Отведите плечи назад (осторожно); расслабьте. Выдвиньте их вперед (толчком); расслабьте.

Шея (боковые мышцы). Плечи ровные, расслабленные, голову медленно поворачивайте вправо насколько это возможно; расслабьте. Поворот влево; расслабьте.

Шея (передние мышцы). Прижмите подбородок к груди; расслабьте. (Запрокидывать голову назад не рекомендуется – так вы можете сломать себе шею).

Рот. Рот открыт как можно шире; расслаблен. Губы сведены вместе и сжаты как можно крепче; расслаблен.

Язык (высунутый и втянутый). Откройте рот и высуньте язык как можно дальше; расслабьте (пусть он свободно лежит на дне ротовой полости). Втяните его обратно в гортань как можно глубже; расслабьте.

Язык (небо и дно). Прижмите язык к нёбу; расслабьте. Прижмите его к дну ротовой полости; расслабьте.

Глаза. Откройте их как можно шире (наморщите брови); расслабьте. Крепко зажмурьтесь; расслабьтесь. Убедитесь, что вы полностью расслабили мышцы глаз, лба и носа после каждого напряжения.

Дыхание. Вдохните как можно глубже – а потом еще немного; выдохните и дышите нормально в течение 15 секунд.

Выпустите весь воздух из легких – а потом еще немного; вдохните и дышите нормально в течение 15 секунд.

Спина. Прижмите плечи к спинке кресла и вытолкните тело вперед так, чтобы спина выгнулась; расслабьтесь. Делайте это упражнение с осторожностью или не делайте вообще.

Ягодицы. Сильно напрягите ягодицы и приподнимите таз над сиденьем; расслабьтесь. Прижмите ягодицы к креслу; расслабьтесь.

Бедра. Вытяните ноги и поднимите их на 15 см от пола или подножки, но не напрягайте мышцы живота; расслабьтесь. Прижмите ступни (пятки) к полу или подножке; расслабьтесь.

Живот. Втяните живот как можно сильнее; полностью расслабьтесь. Надуйте живот или напрягите мышцы так, как будто вы готовитесь к удару; расслабьтесь.

Икры и ступни. Поднимите пальцы ног (не поднимая ноги); расслабьтесь. Поднимите вверх ступни как можно выше ((остерегайтесь судорог – если они возникнут, или вы почувствуете их приближение, встряхните ступни); расслабьтесь.

Пальцы ног. Ноги расслабьте, прижмите пальцы ног к полу; расслабьтесь. Поднимите пальцы ног как можно выше; расслабьтесь.

Глава 9. Трансовые техники.

Для возможности попадания в фазу напрямую, без засыпания, необходимо научиться расслабляться, но и в тоже время сохранять часть бодрствующего сознания. Тогда, при глубоком расслаблении, когда мозговая активность будет соответствовать тэтта-ритму, можно будет, произвести попытку выйти в фазу. Чтобы сохранить сознание при засыпании, можно использовать визуализацию. То есть, засыпая, удерживать в сознании какой-либо образ. Подобное практикуют йоги, это позволяет при должной тренировке войти в сон при включенном сознании. (Йога-Нидра).

Можно использовать не только зрительный канал для концентрации и сохранения сознания, тактильный канал также, очень удобен для этого. Можно находясь в глубоком расслаблении концентрироваться на тех или иных телесных ощущениях.

На этом основана, к примеру техника двух пальцев. Можно использовать и аудиальный канал. Настроиться на слабый источник

шума и концентрируясь на нем войти в ИСС, а оттуда в фазу. Выбор лучшего способа, зависит от вашего типа репрезентативной системы. То есть, выбор следует делать в зависимости от того, какой канал восприятия у вас доминирует. Ниже представлены техники, ориентированные в основном на тактильный и визуальный канал восприятия:

Существует множество самых различных техник и способов погружения в медитативный транс, в том числе с помощью другого человека или посредством психостимулирующих средств. Однако лучше всего научиться входить в ИСС (измененное состояние сознания) самостоятельно. При этом вы не только не рискуете получить в результате различные побочные негативные эффекты, зависимость от вредных для здоровья и психического состояния стимуляторов, но и можете получить большую пользу для себя.

Трансовые состояния полезны для преодоления стрессов, самоисцеления, связи со своим подсознательным, самовнушения (например, с целью избавления от зависимостей и привычек).

Итак, попробуйте применить какой-либо из простейших способов, приведенных ниже.

Метод использования медитативно-трансовой музыки.

Первоначально вам нужно подготовиться, чтобы вас ничто не беспокоило в неподходящий момент: завершить свои текущие дела, отключить телефон и т.д. Проще всего войти в транс сразу после пробуждения или перед сном, но это необязательное условие. Главное, чтобы вы могли максимально расслабиться, но при этом у вас не было сильной усталости.

Для достижения полного расслабления вы должны ощущать себя комфортно. Убедитесь, что в комнате нет отвлекающих или раздражающих факторов: шума электроприборов, холода или жары в помещении, раздражающих запахов и т.д. Включите приглушенный свет, поставьте проигрываться подходящую музыку на несильную громкость.

Затем нужно максимально расслабить тело до состояния сна, при этом ваш разум должен оставаться активным и бодрствовать. Если у вас не получается полностью расслабиться, постарайтесь сделать это настолько, насколько способны. Вы можете думать о чем-то приятном и постепенно расслабляться. Закройте глаза, сосредоточьтесь на музыке и начинайте постепенно входить в транс.

Шаманский способ.

Как понятно из названия этой техники, ее использовали шаманы в своих ритуалах. Для этого экзотического способа вам понадобится ритмичная музыка (шаманский бубен, африканские тамтамы). Далее техника такая же, как в первом способе: вы ложитесь и слушаете музыку. Разница только в том, что вы сосредотачиваетесь на ритме. То есть существует только ритм и вы, а затем вы сливаетесь с этим ритмом. Есть и другие варианты - использование бубна, шаманский танец или суфийское кружение (когда вы растворяете свое сознание в танце), но эти способы достаточно экзотичны.

Вхождение в альфа-состояние.

Закройте глаза и поднимите их под углом 20-50°. Полностью расслабьтесь и сконцентрируйтесь на аджна-чакре (области в середине лба). Вы вошли в альфа-состояние. Поначалу для его удержания состояния можно мысленно считать от 20 до 1. Как только при счете вы дойдете до 1, ваш мозг будет настроен на альфа-волну. Далее можно работать с желанием, для этого визуализируйте яркий и четкий образ того, что вы хотите получить. Насладитесь этим образом и выйдите из альфа-состояния, считая от 1 до 20. Затем откройте глаза.

Метод стимминга.

Этот способ вхождения в транс основан на стереотипно повторяющихся движениях тела - стимминге. Для этого нужно кончиками пальцев легкими и монотонными движениями стимулировать какой-нибудь участок тела - например, какой-либо участок руки или плеча. Вначале вы расслабляетесь и успокаиваетесь, затем полностью погружаетесь в ощущение полного расслабления. Этот способ наиболее подходит для людей с высокой сенсорной чувствительностью. Укачивание - другая разновидность этого вида вхождения в транс. Вы можете монотонно раскачиваться сидя на стуле или на полу, как вам удобнее.

Без какой-либо помощи.

Если вы уже умеете входить в транс с помощью музыки или каких-либо специальных действий, значит, вы уже поняли принцип вхождения в это состояние. Поэтому можно перейти к следующему этапу. Попробуйте усложнить задачу и попытаться войти в измененное состояние сознания без какой-либо подготовки - к примеру, в шумном месте или помещении. Для этого расслабьтесь, расфокусируйте взгляд и смотрите как бы в пространство (не на предмет). Можно сосредоточить внимание на точке посередине лба, где располагается аджна-чакра. Дыхание должно быть также расслаблено, вы можете даже на какое-то время его остановить. Полностью погрузитесь в уже знакомое вам по предыдущим техникам состояние. Таким образом вы можете войти в транс в любое время и в любом месте.

Выходить из медитативного транса следует не резко, а постепенно, будто вы открываете глаза после пробуждения. Вы будете полны энергии и ощутите большой прилив сил.

Аутогенная тренировка.

Для практики ОС самовнушение может сыграть немалую роль и оказать значительную помощь в достижении желаемых результатов. Укрепление дисциплины, повышение мотивации, борьба с прокрастинацией - к этим и другим сферам, связанным со сновиденной практикой, можно применять АТ.

АТ представляет собой релаксационную технику, которая состоит из шести основных упражнений, ведущих к глубокому расслаблению и нормализации физиологических и психических

процессов в организме. В результате выполнения этих упражнений вы достигнете нужного аутогенного состояния и сможете эффективно давать себе требуемые установки самовнушения. Дополнительные результаты придаст не только словесное проговаривание содержимого, но и образное представление упражнения.

- Как не двигаться на пробуждении, чтобы применять техники ОС?
- Как повысить количество ОС?
- Как правильно поставить цели в ОС?
- Как увидеть во сне желаемое?

Нижеприведённые упражнения помогут решить подобные проблемы.

Упражнение 1. Тяжесть

Создатель аутогенной тренировки И. Г. Шульц предложил вызывать физиологические сдвиги путём пассивной концентрации на зачатках ощущений, сопровождающих эти сдвиги. Поскольку расслабление мышц сопровождается ощущением тяжести в них, он предложил для расслабления мышц пассивно концентрировать внимание на реальной тяжести тела. Почувствовать тяжесть тела можно, проделав следующие опыты:

- положите руку на воздушный шар или скомканную бумагу, убедитесь в том, что под влиянием тяжести руки они сдавливаются;
- положите руку на весы, понаблюдайте за отклонением стрелки, отражающим тяжесть руки;

- в удобной позе попробуйте приподнять руки, постепенно наращивая усилия в дельтовидных мышцах, убедитесь в том, что при малом усилии это не удаётся, так как мешает тяжесть рук;
- почувствуйте эту тяжесть.

Таким образом, вы можете убедиться в том, что тяжесть присуща нашему телу и нет необходимости её внушать.

Примите удобную позу, расслабьтесь, пассивно сосредоточьтесь на спокойствии. Затем, продолжая чувствовать спокойствие, пассивно сосредоточьтесь на реальной тяжести одной правой руки. Пассивно созерцайте спокойствие и тяжесть до тех пор, пока ощущение тяжести не станет исчезать, и вы не станете отвлекаться. По мере вашего расслабления тяжесть будет ощущаться и в других частях тела. Пассивно созерцайте её там, где она есть. Во время освоения этого упражнения не пытайтесь волевым усилием распространять ощущение тяжести по какой-либо схеме, усиливать его самовнушением. Любая внутренняя работа будет препятствовать возникновению аутогенного состояния.

От занятия к занятию по мере углубления расслабления мышц, ощущения, сопровождающие этот процесс, будут меняться:

- ощущение тяжести распространится на всё тело и приобретёт выраженный характер;
- ощущение тяжести сменится ощущением лёгкости, может возникнуть ощущение чуждости тела;
- тело перестаёт ощущаться.

Эти изменения обычно появляются в отдельных частях тела, как правило, в кистях рук. В этих случаях пассивно созерцайте возникшее сочетание ощущений (например, тело лёгкое, кисти рук

отсутствуют). Помните, что ощущение тяжести в руках ярче, чем в ногах и туловище. Не пытайтесь волевым усилием сделать его равномерным.

Упражнение освоено, если во время занятий ощущается тяжесть в руках и ногах.

Упражнение 2. Тепло

Погружение в аутогенное состояние сопровождается перераспределением крови в организме — уменьшается её содержание в крупных сосудах и мышцах, увеличивается в капиллярах кожи. Этому сопутствует ощущение тепла в конечностях и туловище.

Расслабьтесь, пассивно сосредоточьтесь сначала на спокойствии, затем на спокойствии и тяжести. После этого, продолжая чувствовать спокойствие и тяжесть, сосредоточьтесь на несколько секунд на реальном тепле одной руки. После этого сделайте выход из аутогенного состояния. Если перед занятием у вас холодные руки, разотрите их, иначе пассивная концентрация на тепле будет невозможна. В дальнейшем время концентрации на тепле будет возрастать, а ощущение тепла само собой будет распространяться на вторую руку, ноги, туловище. Предельное время концентрации определяется по отвлечению внимания и возникновению помех.

Второе стандартное упражнение освоено, если во время занятия вы ощущаете тепло рук и ног.

Упражнение 3. Пульс

Во время нахождения в аутогенном состоянии уменьшается частота сердечных сокращений. Этому соответствует ощущение спокойной, мерной пульсации в теле. Пассивная концентрация на этой

пульсации во время аутогенной тренировки способствует уменьшению частоты сердечных сокращений, нормализует ритм работы сердца.

Расслабьтесь. Сосредоточьтесь на спокойствии, потом на спокойствии и тяжести, затем — на спокойствии, тяжести и тепле. После этого, продолжая чувствовать спокойствие, тяжесть и тепло, почувствуйте, где у вас в данный момент ощущается пульсация, и пассивно сосредоточьтесь на ней. Через несколько секунд сделайте выход из аутогенного состояния. В дальнейшем время концентрации на пульсации будет увеличиваться. От занятия к занятию она будет ощущаться во всех больших областях тела, и наступит время, когда спокойная и мощная пульсация будет ощущаться во всём теле.

Упражнение освоено, если во время занятия пульсация ощущается в руках и туловище.

Упражнение 4. Дыхание

Это упражнение способствует успокоению дыхания. Одним из элементов аутогенного состояния является спокойное дыхание. Установлено, что пассивная концентрация на дыхании способствует его успокоению, замедлению и тем самым — возникновению и углублению аутогенного состояния.

Расслабьтесь и сконцентрируйте внимание на спокойствии, тяжести, тепле и пульсации. Затем, не переставая их чувствовать, сосредоточьтесь на несколько секунд на любом аспекте дыхания. После этого совершите выход из аутогенного состояния. Как всегда, при освоении нового упражнения время концентрации на дыхании удлиняйте постепенно, помня, что новым упражнением надо

заниматься ровно столько, сколько вы способны делать это пассивно.

Упражнение освоено, если во время занятия дыхание спокойное, убаюкивающее, сопровождается впечатлением, что «дышится само собой».

Упражнение 5. Солнечное сплетение

В АТ нормализуется деятельность не только органов грудной полости, но и брюшной. Это сопровождается ощущением тепла в животе. Поэтому пассивная концентрация на реальном тепле в животе или, точнее, в области солнечного сплетения нормализует деятельность органов брюшной полости. Расслабьтесь и сконцентрируйте внимание на спокойствии, тяжести, тепле, пульсации и дыхании. Затем, не переставая их чувствовать, сосредоточьтесь на тепле в глубине верхней части живота. Через несколько секунд концентрации сделайте выход. В дальнейшем время концентрации на тепле в области солнечного сплетения будет удлиняться, как это было с предыдущими упражнениями. Освоению этого упражнения может помочь представление во время занятия, будто на выдохе тепло переходит в живот. Упражнение 6. Лоб В аутогенном состоянии отмечается перераспределение крови, в том числе уменьшается приток крови к голове. Это сопровождается ощущением прохлады в области лба. Пассивная концентрация на прохладе лба позволяет повысить умственную работоспособность, снять умственное утомление.

Расслабьтесь и сосредоточьтесь на спокойствии, тяжести, тепле, пульсации, дыхании и тепле в животе. Затем, не переставая их чувствовать, на несколько секунд сосредоточьтесь на прохладе в области лба. После этого сделайте выход из аутогенного состояния. В дальнейшем удлинняйте время концентрации на прохладе лба. Не

стремитесь почувствовать выраженный холод во лбу — прохлада должна быть лёгкой.

Упражнение освоено, если во время занятия вы стабильно чувствуете лёгкую прохладу лба. По мере дальнейших занятий прохлада может распространяться на виски, нос, глазницы, но необязательно.

Наша психика - это не только то, что мы осознаем или помним в данный момент. Сознание вообще - только вершина айсберга нашей безграничной личности. И сегодня люди все чаще и чаще задумываются, как получить доступ к своим бессознательным ресурсам и прикоснуться к чему-то нематериальному. Многие ищут различные способы, как входить в транс, поскольку именно в трансовом состоянии человек встречается со своим подсознанием. Следует сразу предупредить, что достичь трансового состояния редко получается с первого раза, поэтому если вы хотите получить результат, пробуйте снова и снова, чаще практикуйтесь.

Релаксация - первая ступень самогипноза.

Перед тем как войти в состояние транса, следует полностью расслабить тело. Наша физическая оболочка постоянно получает сигналы из внешней среды, тем самым поддерживая контакт с материальным миром. Чтобы погрузиться в мир внутренний, следует минимизировать взаимодействие тела с внешней средой. Отлично подойдут упражнения аутотренинга. Для начала найдите место, где вам никто не будет мешать в течение нескольких часов. Расположитесь полулежа в кресле (лежа на кровати вы можете заснуть), прикройте глаза. Полностью расслабьте тело. Должно появиться ощущение, что тела как бы и нет. Таким образом, мы освобождаем сознание от привязки к физическому миру.

Как войти в состояние транса

Дыхательные техники

Так как входить в транс неподготовленному человеку довольно тяжело, можно настроиться при помощи дыхательных техник. Находясь в состоянии релаксации, начните следить за своим дыханием. Никакие другие мысли не должны занимать ваше внимание. Следите, как опускается и поднимается грудь, как на каждом выдохе вы еще больше расслабляетесь. Можно использовать мантру "СО-ХАМ": на вдохе про себя говорим соо-о-о-о, на выдохе хаа-а-а-м. Со временем мантру можно перестать проговаривать, поскольку дыхание войдет в естественный ритм. Это первый шаг на пути к трансовым состояниям. Существуют специальные методики, объясняющие, как быстро войти в транс при помощи дыхания (холотропное дыхание, ребефинг и т. д.), но эти практики должны проводиться со специалистом.

Работа с образами

Наше воображение - мощнейший источник работы с подсознанием. Специально вызываемые образы научат новичков, как входить в транс. Существуют различные упражнения, которые позволяют войти в это состояние.

Полет. После того как наше тело полностью расслабится, а дыхание успокоится, можно представить, как будто мы летим. Нужно постараться не просто мысленно увидеть себя парящим где-то, а почувствовать состояние полета, вызвать эти ощущения.

Спуск по лестнице. Представьте, что вы спускаетесь куда-то по лестнице. Постарайтесь "увидеть" ступени, почувствовать спуск, "потрогать" стены.

Падение. Представьте, что вы падаете из того места, где вы сидели, куда-то вниз.

Далее следуйте за своим воображением. Не вызывайте самостоятельно образов, просто идите туда, куда вас ведет ваше бессознательное. Например, если вы спускались по лестнице, посмотрите, куда вы спуститесь в итоге. Погуляйте по этому месту, постарайтесь получить как можно больше впечатлений.

Перед тем как входить в транс, надо узнать, как правильно из него выходить. В своем воображении поднимитесь оттуда, куда спустились. Затем восстановите связь с телом. Сфокусируйтесь на телесных ощущениях, пошевелите пальцами, конечностями и лишь затем откройте глаза.

Техника визуализации.

Закройте глаза и минуту или две концентрируйтесь на внутренних ощущениях. Отвлекитесь от повседневной активности, будьте совершенно пассивны.

Сконцентрируйтесь на своем дыхании. Оно должно быть равномерным и глубоким. Сосредоточьтесь на выдохе.

Представьте себе, что ваш разум состоит из нескольких уровней. Сознание — это высший уровень, активное состояние; низший уровень — глубокий сон.

Переходите с уровня на уровень. Задержитесь на первом уровне, расслабьтесь, проанализируйте свое состояние. Переходя на последующие уровни, отмечайте изменение своего состояния.

Когда вы готовы — переходите на следующий уровень и изучайте его. Задерживайтесь на каждом уровне столько, сколько захотите.

Спешки нет, вы не должны исследовать уровней больше, чем вам хочется.

В дальнейшем либо переходите на новый уровень постепенно расслабляясь, либо оставайтесь там, где комфортнее всего, чтобы лучше узнать этот уровень.

Когда вы готовы выйти из транса, сконцентрируйтесь на вдохе и постепенно поднимайтесь по уровням, пока не достигнете высшего. Затем откройте глаза.

Различные люди по-разному представляют себе эти уровни. Их можно использовать для того, чтобы лучше понять самого себя.

Техника лифт.

Вообразите, что Вы находитесь в лифте, одна сторона которого — та, к которой Вы стоите лицом — открыта, и через неё видно скалу. Ощутите, что лифт начинает двигаться вниз вместе с Вами в нём. Вообразите, что Вы видите скалистые стены шахты лифта, движущиеся вверх, пока Вы двигаетесь вниз, падая глубже и глубже в транс, по мере движения.

Вообразите, что эта шахта скалы имеет нерегулярную текстуру и особенности, которые можно легко увидеть, перемещающиеся вверх мимо Вас, когда лифт несёт Вас вниз, вниз, вниз. Если хотите, вообразите, что видите большой номер, когда Вы пересекаете этаж каждые несколько секунд, и считайте их, пока лифт перемещается глубже и глубже. Обратитесь к памяти о том, как Вы ехали в лифте, или прокатитесь на лифте и запомните сенсацию. Запомните небольшое чувство головокружения, которое происходит в животе, когда он начинает снижаться.

Воссоздайте это чувство; ощутите его ментальным телом.

Продолжайте воображать и ощущать это, при этом убедитесь, что физическое тело не напряжено. Ощутите, что тело отпускает Вас и Вы проваливаетесь всё глубже и глубже в состояние транса, пока Вы едете на лифте вниз, вниз, вниз...

Техника лестница.

Вообразите, что находитесь на лестнице. Воссоздайте из механической памяти чувства движения ментального тела, рук и ног, и медленно начните спускаться вниз. Переместите одну ментальную ногу, и её напарника на одну ступеньку вниз. Затем переместите другую ногу, и её напарника на следующую ступеньку. Если это слишком сложно, вообразите, что держитесь за перила лестницы и спускаетесь вниз только с помощью ног, а лестница легко скользит по сторонам, под ладонями. Продолжайте спускаться по лестнице по одной ступеньке. Ощутите, как тело перемещается вниз по лестнице. Вообразите, перед лицом скалу или кирпичную стену, рядом с лестницей. Вообразите, эту текстуру перед лицом,двигающейся вверх мимо Вас, пока Вы поднимаетесь всё дальше и дальше вниз по лестнице. Ощутите, что спускаетесь вниз и падаете всё глубже, и глубже в транс с каждым сделанным вниз шагом.

Техника шаги.

Вообразите, что Вы стоите в начале длинного лестничного пролёта с высокой каменной стеной с обеих сторон. Его ступени большие, внушительные, и крутые. Поднимите одну воображаемую ногу, при этом ощущая себя делающего это — и сделайте первый шаг вниз. Ощутите, как тело двинулось вниз, как только началось движение

первого шага. Повторите это действие и сделайте следующий шаг вниз, затем следующий и следующий. Во время движения вниз по лестнице, вообразите, что видите текстурированные каменные стены, с обеих сторон перемещающиеся вверх мимо Вас, когда перемещаетесь на один шаг вниз по лестничному пролёту.

Продолжайте это действие медленно и не торопясь, ощущая себя перемещающимся вниз и впадающим глубже и глубже в состояние транса в процессе движения. Считайте шаги, если хотите, медленно, как будто Вы считаете дыхания, "Раааааз, Двааааа, Триииии", и т.д., делая один шаг вниз на каждом выдохе. Спуск по канату.

Вообразите, что Вы висите на руках на крепком канате, надёжно обернув ноги вокруг него. Ваши руки очень сильны и шансов на падение нет. Переместите одну воображаемую руку, затем другую, спускайтесь вниз по канату, перехватывая его руками, при этом канат легко проскальзывает между ног. Наблюдайте, как текстурированный канат движется вверх мимо лица, когда Вы спускаетесь вниз по нему. Продолжайте это, ощущая себя спускающимся вниз и впадающим глубже и глубже в состояние транса, в процессе движения.

Техника птица.

Вообразите, что Вы — птица и плавно летите вниз с большой высоты. Ощутите себя плавно падающим, воссоздавайте падающую сенсацию в ментальном теле при каждом выдохе. Ощутите, себя удерживающим равновесие и плывущим в воздушном пространстве, когда делаете вдох. Ощутите атмосферу вокруг Вас; вообразите пряди текстурированных облаков,двигающихся вверх, когда падаете плавно сквозь них. Продолжайте это, ощущая себя плавно спускающимся вниз и впадающим всё глубже и глубже в

состояние транса с каждым падающим дыханием. Вдох и выдох можно поменять местами, если так больше нравится.

Техника кольца дыма.

Этот мой универсальный старый хит может быть сделан из любого положения, даже при ходьбе. Вообразите, что ваши ноги находятся в центре плотного кольца дыма толщиной с руку. Вообразите, и ощутите, что это кольцо дыма поднимается по телу и исчезает наверху. Кольца дыма очень плотны и движутся близко к телу. Вообразите, что Вы ощущаете, как они двигаются поверх кожи, как они поднимаются. Вообразите, что Вы можете видеть эти кольца дыма, когда они двигаются мимо глаз. Кольца дыма должны идти с интервалом приблизительно две секунды одно за другим, но оно может быть различаться индивидуально. Ощутите поднимающиеся кольца дыма ментальным телом, регулярно вздымающиеся через всё тело. Ощутите внутреннюю сенсацию падения при воображаемом поднятии колец дыма вверх. Ощутите, что себя впадающим глубже и глубже в состояние транса при всплывании каждого кольца дыма, когда они поднимаются по всему телу, снова и снова, от ног к голове.

Техника магнитные ладони.

Потрите ваши ладони друг о друга до появления тепла.

Разведите ваши ладони на расстояние около 10 см друг от друга.

Слегка сводите и разводите ваши ладони. Почувствуйте между вашими ладонями энергию, похожую на магнитное поле.

Сфокусируйтесь на этом ощущении до тех пор, пока оно не усилится.

Играйте с энергией до тех пор, пока ваши ладони не потянет друг к другу. В этот момент закройте глаза, углубив состояние транса.

Не важно, касаются ли ваши руки друг друга или между ними сохраняется расстояние в 10 см. Вам нужно лишь ощутить сильное магнитное притяжение. Если ваши руки не касаются друг друга, сфокусируйтесь на пространстве между ними, чтобы усилить ощущение притяжения.

Техника левитации рук.

Поднимайте и опускайте вашу правую руку. Привыкните к физическим ощущениям от этих движений.

Пристально следите за всеми мельчайшими сокращениями ваших мышц, когда ваша рука поднимается и опускается.

Проделав это несколько минут, повторяйте следующее самовнушение:

«Мой подсознательный разум, я хочу, чтобы ты поднял мою правую руку. Подними эту руку. Подними эту руку. Я чувствую, что моя рука становится лёгкой. Она поднимается, поднимается, поднимается».

Вы, возможно, будете удивлены, как быстро сработало самовнушение! При этом не важно, поднимается ли ваша рука плавно или подёргивается во время поднятия.

Продолжайте процесс и позвольте вашей руке подняться настолько, чтобы она коснулась вашего лица. Обратите пристальное внимание на все мельчайшие сокращения ваших мышц.

Вы можете также сфокусироваться на ваших пальцах, запястьях, мышцах запястий и даже на кистевых суставах.

Техника Бетти Эриксон.

Бетти Эриксон, жена инновационного психотерапевта двадцатого века Милтона Эриксона, практиковала гипноз своим собственным способом.

При самогипнозе она использовала технику 3-2-1, предполагающую циклическую концентрацию на вещах, которые вы видите, слышите и чувствуете.

Вы можете начать с трёх вещей, которые вы видите. Например, это могут быть стена комнаты, картина на стене и солнечный луч, проникающий в вашу комнату через окно.

Затем сфокусируйтесь на 3 вещах, которые вы слышите. Например, это могут быть ваше дыхание, пение птицы за окном и звук работающего телевизора.

Далее, сфокусируйтесь на 3 вещах, которые вы чувствуете. Например, это могут быть давление стула на вашу спину, тепло комнаты и ощущение вашей кожи от соприкосновения с одеждой.

Повторите цикл, но на этот раз фокусируйтесь только на 2 вещах, которые вы видите, слышите и чувствуете. Это могут быть те же вещи, на которых вы фокусировались раньше, или новые вещи.

Теперь закройте глаза и сфокусируйтесь на 3 вещах, которые вы видите, слышите и чувствуете.

Далее сосредоточьтесь с закрытыми глазами на 2 вещах, которые вы видите, слышите и чувствуете.

После этого сосредоточьтесь с закрытыми глазами на 1 вещи, которую вы видите, слышите и чувствуете.

Когда вы закончите последний цикл, вы войдёте в состояние транса и сможете продолжать свою практику самогипноза.

Техника маятника.

Маятник является мощным способом общения с подсознательным разумом и вхождения в транс.

Если вы не нашли маятник в магазине, вы можете сделать его сами, например, из кулона. В качестве маятника также может быть использована любая цепочка с подвешенным камнем. Или вы даже можете привязать грузик в виде болта или гайки к нитке.

Начните с того, что найдите комфортное положение. Держите нитку (или цепочку) маятника между вашим большим и указательным пальцем. Не сжимайте пальцы слишком сильно, но и не позволяйте нитке выскользнуть из ваших пальцев.

Убедитесь, что ваш локоть висит свободно, не опираясь на стол или что-либо ещё. Стоя расслаблено, сосредоточьте своё внимание на маятнике.

Дайте команду или пожелайте, чтобы маятник начал движение, фокусируясь на его движении вперёд и назад. Вы просто можете дать команду вашему маятнику начать движение, и оно начнётся.

Не напрягайтесь слишком сильно. Ваш подсознательный разум всё сделает сам. Сохраняйте расслабленное состояние разума.

Когда маятник начнёт движение, закройте глаза и позвольте маятнику упасть на пол, после чего начните вашу практику самогипноза; например, начните визуализацию или самовнушение.

Существует множество способов для открытия дороги в ваше подсознание. Не важно, как вы делаете это; главное, чтобы у вас получалось.

Находясь в удобном, расслабленном положении, начинайте следить за Вашим дыханием.

Не контролируйте процесс дыхания, а просто отслеживайте его.

Постепенно следя за дыханием, Вы почувствуете, что дыхание происходит само и Вам нет больше необходимости за ним следить.

Это означает, что вы находитесь на первой ступени транса.

Ваши мысли и волнения на этой ступени должны исчезнуть.

Теперь, продолжая дышать в своем естественном ритме, усилиями воли остановите даже малейшие движения тела и мускульных мышц.

Начните этап релаксации.

Начиная с головы, лица и мышц шеи и постепенно до стоп, расслабляйте каждую мышцу.

Проходите своим вниманием каждый отдельный мускул и мысленно произносите:

«Мои веки расслабляются, расслабляются, мои глаза расслабляются, расслабляются, мои плечи расслабляются, расслабляются и т.д.»

Так мысленно пройдите все тело с головы до ног и расслабляйте все тело.

Повторите процесс три или четыре раза.

Проходите тело снова и снова, пока не почувствуете онемение и бесчувственность всего тела.

Также возможно Вы ощутите состояние падения в пропасть.

Не пугайтесь, если это пришло, значит, Вы достаточно расслаблены для перехода на следующую ступень.

Когда Вы уравнили свое дыхание и достаточным образом расслабились, начинайте про себя повторять мантру Оммммм, Оммммм, при этом считая Ом один, Ом два, Ом три и так далее.

Когда Ваш ум установится во внимательном повторении мантры, и исчезнут любые мысли, это значит, Вы перешли на третью ступень транса.

Вы продолжаете повторять мистическую формулу Ом, и при этом Вам необходимо отчетливо представить сияющий солнечный диск в районе Вашего межбровья.

Повторяя формулу Ом, визуализируйте яркий солнечный диск, смотрите на него, пока не увидите отчетливое изображение солнца, так, как если бы вы видели его в реальности.

Поначалу это может показаться довольно сложным, но с практикой все получится.

Ежедневные тренировки перед сном могут в значительной степени ускорить данный процесс.

Как использовать состояние транса?

Когда достигнута четвертая ступень, Вы можете на месте Солнца представить себе любого человека или предмет, а формулу

заменить интересующим Вас вопросом. Концентрируясь таким образом, Вы получите ответ в виде звука, слов или образа. Данная методика применима к любым исследованиям и вопросам.

Техника зеркального входа в транс.

Совершенно любое состояние сознания является состоянием мысли, и само сознание - ничто иное, как взаимодействие мыслей. Без них нет ни состояний, ни тела, ни мира, и ничего другого. Поэтому ты изначально должен понимать смысл действия, которое совершаешь.

Задача этой техники развернуть твоё восприятие на мысль, которая не проводит разницы между твоим телом и окружающим миром. Этот опыт помогает увидеть не только возможность новых состояний себя, но и освободить восприятие от привычных шаблонов на некоторое время. В процессе практики происходит изменение биоритмов, вещи растворяются в общей мысли, ты получаешь шанс смотреть на себя не только изнутри, но и снаружи.

Техника зеркального входа в транс.

Совершенно любое состояние сознания является состоянием мысли, и само сознание - ничто иное, как взаимодействие мыслей. Без них нет ни состояний, ни тела, ни мира, и ничего другого. Поэтому ты изначально должен понимать смысл действия, которое совершаешь.

Задача этой техники развернуть твоё восприятие на мысль, которая не проводит разницы между твоим телом и окружающим миром. Этот опыт помогает увидеть не только возможность новых состояний себя, но и освободить восприятие от привычных шаблонов на некоторое время. В процессе практики происходит изменение биоритмов, вещи растворяются в общей мысли, ты получаешь шанс смотреть на себя не только изнутри, но и снаружи.

Техника входа в транс.

1. Тебе нужно сесть напротив большого зеркала и полностью расслабиться. Посиди так 1-3 минуты, пока не привыкнешь к этому положению. Ничто не должно мешать и отвлекать тебя.

2. Расфокусируй взгляд так, чтобы смотреть на свое лицо полностью, а не только на отдельные его черты. Т.е. смотри на всю голову целиком и сразу, не выделяя никаких особенностей, как бы отстраненно. В таком взгляде фокус твоего внимания выходит за видимые границы очертаний головы, и ты воспринимаешь пространство около головы тоже (15-30 см.) Однако, помни - ты сконцентрирован предельно. Просто твоя концентрация нацелена на объект (голову), а на поле пространства, в котором она тоже присутствует, но не является главным изображением.

Расфокусировка взгляда позволяет смотреть не на мысли о голове, или лице, а только на данную область реальности. В какой-то момент практики ты перейдешь в первое трансовое состояние. Глаза перестанут моргать, сердцебиение сократится, дыхание станет спокойным и неглубоким.

3. Как только ты заметишь, что все тобою воспринимаемое стало сливаться в общую массу, лицо изменять свои черты и выражения, вокруг головы появилось радужное свечение, и на всем фоне перетекают какие-то волны, а тело уже не отличается от фона в зеркале - ты перешел в нужное для выполнения техники состояние.

Теперь можно намерением усиливать концентрацию своего внимания на всем так, чтобы оно воспринималось единым целым, еще более интенсивно. То есть ты в этот момент просто желая этого действия - ничего специально не делая - повышаешь интенсивность состояния, усиливаешь уже имеющийся ритм восприятия.

4. Когда воспринимаемое превратилось в нечто неузнаваемое, в то, что уже трудно описывать словами - ты находишься в искомом состоянии. Оно может проявлять себя по-разному, но как правило есть три обязательных признака: неразделенность ощущений тела от внешнего, неразделенность изображения, воспринимаемого в зеркале, ну и конечно - "отсутствие" зеркала.

5. Существо, которое ты будешь воспринимать, минуя оценочные мысли о себе, представится совсем не так, как ты привык видеть себя. Оно больше напоминает что-то инопланетное, очень своеобразное. Оценка видимого еще происходит в твоём сознании, но большая часть антропоморфных шаблонов должна временно исчезнуть. Зрелище поистине непередаваемое, особенно если выполняешь эту технику первый раз. Примерно так, как ты увидишь себя - видят тебя животные, схожие по строению психики с человеком. Это восприятие более свободное от концепций о человеке. Пронаблюдай его как можно дольше, отсутствие ощущения времени способствует этому.

6. Когда ты находишься в этом состоянии уже значительный промежуток времени, и полностью привык к нему, осталось сделать еще одну любопытную вещь: начни расширять остаточные ощущения своего тела и видимого отражения так, чтобы оно увеличилось в размерах. Грубо говоря: тебе нужно начать надуваться и в том, что ты видишь, и в том, что ты чувствуешь. Это последний шаг, перед тем, как ты увидишь нечто совершенно неожиданное. Не пугайся. Данная практика - игра восприятия, такая же игра, как и то, что ты видишь сейчас, в обычном режиме. А в том состоянии, ты поймешь, что есть и другие режимы восприятия.

Техника исполнения ступенчатого вхождения в транс.

Лягте на жесткую поверхность или кровать. Не используйте подушек постарайтесь, чтобы спина оставалась прямой. Вы также можете сесть в удобное кресло. Расстегните стесняющую одежду. Расслабьтесь полностью!

Находясь в удобном расслабленном положении, начинайте следить за Вашим дыханием. Не контролируйте процесс дыхания, а просто отслеживайте его. На вдохе повторяйте СО-О-О-О, а на выдохе ХАМ-М-М-М. Постепенно следя за дыханием, Вы почувствуете, что дыхание происходит само и Вам нет больше необходимости произносить про себя СО-ХАМ. Это означает, что вы находитесь на первой ступени трансa. Ваши мысли и волнения на этой ступени должны исчезнуть.

Теперь, продолжая дышать в своем естественном ритме, усилиями воли остановите даже малейшие движения тела и мускульных мышц. Начните этап релаксации. Начиная с головы, лица и мышц шеи и постепенно до стоп, расслабляйте каждую мышцу. Проходите своим вниманием каждый отдельный мускул и мысленно произносите: «мои веки расслабляются, расслабляются, мои глаза расслабляются, расслабляются, мои плечи расслабляются, расслабляются и т. д.» Так мысленно пройдите все тело с головы до ног и расслабляйте все тело.

Повторите процесс три или четыре раза. Проходите тело снова и снова, пока не почувствуете онемение и бесчувственность всего тела. Также возможно Вы ощутите состояние падения в пропасть. Не пугайтесь, если это пришло, значит, Вы достаточно расслаблены для перехода на следующую ступень.

Когда Вы уравновесили свое дыхание и достаточным образом расслабились, начинайте про себя повторять мантру Оммммм, Оммммм, при этом считая Ом один, Ом два, Ом три и так далее.

Когда Ваш ум установится во внимательном повторении мантры и исчезнут любые мысли, это значит, Вы перешли на третью ступень транса.

На четвертой ступени вы продолжаете повторять мистическую формулу Ом, и при этом Вам необходимо отчетливо представить сияющий солнечный диск в районе Вашего межбровья.

Повторяя формулу ОМ, визуализируйте яркий солнечный диск, смотрите на него, пока не увидите отчетливое изображение солнца, так, как если бы вы видели его в реальности.

Поначалу это может показаться довольно сложным, но с практикой все получится. Ежедневные тренировки перед сном могут в значительной степени ускорить данный процесс.

Как использовать состояние транса?

Когда достигнута четвертая ступень, Вы можете на месте Солнца представить себе любого человека или предмет, а формулу заменить интересующим Вас вопросом. Концентрируясь таким образом, Вы получите ответ в виде звука, слов или образа. Данная методика применима к любым исследованиям и вопросам.

Техника аутогенного транса.

Выберите небольшой предмет или цветное пятно, расположенное чуть выше направления взгляда. Предмет должен всегда занимать одно и то же положение; это может быть пятно или элемент

рисунка на обоях, кончик листа стоящего напротив растения, деталь картины и т.д.

Сконцентрируйте все свое внимание на этом пятне или предмете, пристально изучайте его. Дыхание при этом должно оставаться замедленным, размеренным и глубоким. Сосредоточьте все свои мысли на этом пятне. Ваша задача «исключить все посторонние мысли, забыть о тревожащих вас проблемах, заботах и волнениях. Не беспокойтесь, если одна-другая случайная мысль промелькнет в уме. Без тренировки трудно добиться полного отключения. То, чем вы занимаетесь, как раз и является такой тренировкой. Повторяйте про себя, как вам спокойно и удобно, а фиксация взгляда поможет избавиться от лишних мыслей.

Начните со следующего внушения: «С каждым мерным вдохом и выдохом я ощущаю все более полное расслабление. Оно спускается по плечам и спине к ногам, к самым кончикам пальцев. Чем больше я расслабляюсь, тем лучше себя чувствую». Не обязательно повторять это внушение слово в слово, вы можете использовать свои собственные выражения и образы. Главное «добиться расслабления с помощью позитивного внушения: подсознание поймет его в любом словесном обличье.

Вскоре вы почувствуете, как глаза начинают время от времени смаргивать слезу. Теперь используйте внушение следующего типа:

«Чем пристальнее я смотрю на пятно, тем больше устают глаза. Они начинают

слезиться, и я все чаще моргаю, словно вместе со слезами я смахиваю все тревоги, заботы и беспокойства. Мое тело расслаблено, и такими же расслабленными и спокойными могут стать мои глаза и ум». Во время первых нескольких сеансов, возможно, вы останетесь с

открытыми глазами минут 10-15. А может случиться, что веки отяжелеют и закроются уже через несколько минут. Вы сами поймете, когда вам захочется закрыть глаза без всякого принуждения. Продолжайте внушать себе:

«Я продолжаю пристально смотреть на пятно. Я сам (сама) решу, когда мне закрыть глаза. Точно так же, как я решаю, когда ложиться спать, я выберу наиболее удобный момент, чтобы закрыть глаза». Старайтесь не прерывать поток подобных внушений, можете несколько раз повторять одно и то же. И все же старайтесь разнообразить словесное оформление своих внушений, целью которых является фиксация взгляда на определенном предмете, расслабление и желание смежить веки. Постоянное повторение внушений и неизменная направленность взгляда вскоре приведут к тому, что вам захочется закрыть глаза. Не тревожьтесь, если они остаются открытыми по прошествии 10-15 минут, тихонько прикройте их сами. Когда глаза закроются, продолжайте внушать себе состояние покоя и расслабленности.

Можете использовать технику постепенной релаксации, образность действия и образность результата при формулировке своих внушений.

Аутогипноз многофункционален по сути, его можно использовать как для глубокого расслабления и входа в транс, так и для индукции фазы через самокодирование.

«Первая стадия аутогипноза — это «закрытие глаз». Так я обозначаю состояние, при котором, будучи бодрствующим, вы не сможете открыть глаза. Этого можно достичь, устроившись в удобном кресле в тихой комнате. Затем вы сделаете следующее. Скажите «раз» и подумайте: «Мои веки становятся очень тяжелыми». Думайте только об этом, сосредоточьтесь на этой

мысли, проникнитесь ею, пока вы о ней думаете. Отгоняйте всякую другую мысль, например, такую: «Интересно, удастся ли это?». Сосредоточьтесь на одной мысли: «Мои веки становятся очень, очень тяжелыми». Если у вас будет только эта единственная мысль, если вы сосредоточитесь на ней, проникнетесь ею и поверите в нее в то время, пока вы о ней думаете, ваши веки начнут тяжелеть. Не ждите, чтобы они стали очень тяжелыми; когда они начнут тяжелеть, переходите ко второй фазе.

Скажите «два» и подумайте: «Мои веки теперь очень тяжелые, они сами смыкаются».

Как и в первой фазе, думайте только об этом, сконцентрируйтесь на этой мысли, верьте в нее. Не закрывайте глаза насильно и не старайтесь держать их открытыми, но сосредоточьтесь на единственной мысли: «Мои веки сейчас такие тяжелые, что сами закрываются», и в то же время, пока вы повторяете эту единственную мысль, пусть ваши веки действуют самостоятельно. Если вы действительно сосредоточитесь на этой мысли, исключив все другие, если вы проникнетесь ею и будете верить в нее, пока вы о ней думаете, ваши глаза медленно закроются. Когда веки сомкнутся, оставьте их в этом состоянии. Скажите «три» и подумайте: «Мои веки крепко сомкнуты, я не могу открыть глаза, несмотря на все усилия».

Как и прежде, мысленно повторяйте это, думайте только об этом, сосредоточьтесь на этой мысли, проникнетесь ею и верьте в нее. Но вместе с тем попытайтесь открыть глаза; вы заметите, что не можете этого сделать, пока не скажете глазам «Откройтесь», и только тогда они мгновенно откроются. Не отчаивайтесь, если первые попытки аутогипноза окажутся неудачными. Чаще всего при обучении аутогипнозу первые две или три попытки заканчиваются неудачей,

поскольку обычно еще отсутствует умение сосредоточиться только на одной мысли, исключив все остальные. Неудача вовсе не свидетельствует о недостаточных умственных способностях. Скорее, наоборот: у интеллектуально развитых людей обычно возникает несколько мыслей одновременно, отмечается их взаимопроникновение. Чтобы сосредоточиться на одной мысли, необходимо овладеть новым умением, требующим упорства и практики. И если в первый раз вы потерпите неудачу, надо попытаться снова.

Если вы способны контролировать процессы мышления, вам удастся сосредоточиться на одной мысли. Как только вы сможете это сделать, аутогипноз станет вам доступен.

Таким образом, когда после первых фаз ваши глаза закроются, вы перейдете к третьей фазе и подумаете: «Мои веки крепко сомкнуты, я не могу открыть глаза, несмотря на все усилия». Вы должны постоянно возвращаться к этой мысли, единственной мысли, и в то время, как вы думаете об этом, попытайтесь открыть глаза. Все время, пока вы будете сосредоточиваться на этой единственной мысли, веки останутся сомкнутыми. Ваши мышцы будут напрягаться, чтобы открыть глаза, но они останутся закрытыми до тех пор, пока вы не скажете вслух или мысленно: «Откройтесь».

Следующая фаза состоит в ускорении процесса. Попробуйте два или три раза удостовериться, что вам удалось крепко закрыть глаза. С каждым разом результат будет лучше.

Теперь переходите к ускорению. Первую фазу проведите, как прежде, и в момент, когда ваши веки отяжелеют, переходите ко второй фазе. В то время, когда вы говорите «два», подумайте об указанной мысли один раз, но исключив все остальные мысли. Когда глаза закроются, скажите «три» и снова подумайте об

указанной мысли один раз, но только о ней. Ваши веки останутся сомкнутыми. Разомкните их по команде «открыть».

Наконец, делайте все упражнения, не называя чисел, но повторяйте по одному разу мысли первой, второй и третьей фаз. После достаточной тренировки вы сможете почти мгновенно закрывать глаза и сохранять веки сомкнутыми, лишь один раз подумав о мысли третьей фазы. Вы заметите, что приобрели скорость и способны все увереннее контролировать себя.

Овладев умением концентрироваться только на одной мысли (первая или вторая фаза), вы сможете почти мгновенно переходить к третьей фазе, которая представляет сложную мысль.

Пробным камнем успеха в аутогипнозе, является способность быстро закрывать глаза. Когда вы этого добьетесь, то сможете достигнуть той глубины особого состояния сознания, которая необходима для безбоязненной встречи с тревожащими вас проблемами.

Следующей фазой является релаксация. Оставайтесь с закрытыми глазами и думайте; «Я буду глубоко дышать и полностью

расслаблюсь». Сделайте глубокий вдох и на выдохе полностью расслабьтесь. Думайте: «Я буду дышать ровно и глубоко и при каждом вдохе все больше и больше расслабляться».

Когда вы добьетесь закрывания глаз и релаксации (которая вскоре будет возникать одновременно с закрыванием глаз), вы достигнете первой ступени аутогипноза. Теперь вы в состоянии воспринимать внушение, которое вы себе делаете, с гипнотическим и постгипнотическим эффектом. Но, как и для закрывания глаз, где скорость достигалась неоднократным повторением, для осуществления следующих фаз тоже необходима тренировка.

Секрет успеха заключается в способности сосредоточиться только на одной мысли, исключив все остальные, проникнуться ею, верить в нее.

Для начала попробуйте простые внушения.

Например, сожмите правой рукой указательный палец левой руки. Думайте: «Я не могу освободить свой палец». Как и прежде, сосредоточьтесь на этой единственной мысли, проникнетесь ею, верьте в нее и одновременно попытайтесь освободить палец. Он будет скован до тех пор, пока вы не скажете себе: «Теперь я могу освободить его» (или любую подобную фразу с тем же смыслом). В дальнейшем могут проводиться другие простые или более сложные внушения».

Обучение погружению в аутогипноз, осуществляется следующим образом.

Вначале необходимо дать предварительную инструкцию своему подсознанию относительно того, сколько времени (10, 20, 30 минут) предполагается пробыть в трансе, например, «Я хотел бы, подсознание, чтобы ты разбудило меня через 15 минут и, проснувшись, я чувствовал бы себя бодрым и обновленным».

В своей книге «Трансформация» Р. Бендлер и Дж. Гриндер дают описание техники аутогипноза при использовании эриксоновской модели особых состояний сознания.

Вы усаживаетесь в удобном и спокойном месте и определяете для себя какой-либо объект, на который можно смотреть, не напрягаясь. Сосредоточьте взгляд на этом объекте и произнесите сами три утверждения, относящиеся к зрительному восприятию («Я вижу свет, мерцающий на стекле люстры, я вижу люстру, я вижу комнату»).

Затем вы переключаетесь на три утверждения по поводу того, -что вы слышите («Я слышу шум улицы, слышу шорохи в комнате» и т. д.). Далее вы высказываете три утверждения, относящиеся к кинестетическому восприятию («Я чувствую, как подошвы моих ног плотно соприкасаются с полом, я чувствую вес одежды на мне, я чувствую тепло ладоней»). После ряда высказываний по каждому из сенсорных каналов появляется ощущение слипания век, и вы позволяете глазам закрыться.

На следующем этапе сеанса вы, прежде всего определяете, какая рука вам кажется более легкой. Затем высказываете предположение о том, что более легкая рука становится все легче и легче.

Непроизвольными подсознательными движениями она медленно поднимется, приблизится к лицу, и в тот момент, когда она коснется лица, вы погрузитесь в состояние глубокого транса.

И в заключение мы хотим привести несколько психотерапевтических сценариев аутогенного наведения особых состояний сознания (самовнушения, аутогипноза), которые мы достаточно широко используем в своей практике как в индивидуальной, так и в групповой работе.

В действительности таких вариантов могут быть сотни и тысячи. Предлагаемые приемы достаточно разнообразны и эффективны. Вы можете использовать их без изменений. Но еще лучше, если вы модифицируете их в соответствии с вашими представлениями о конкретной проблеме. Выбранные варианты сценариев можно читать вслух или предварительно записать на цифровой носитель.

Готовая запись любого из рекомендуемых вариантов избавит вас от необходимости искать подходящие образы и ассоциации во время транса. Тогда роль пациента в сессии будет в основном пассивной.

Кроме того, можно легко и быстро переписать внушения, если потребуются какие-либо изменения или добавления. Годится все, чтобы вы ни выбрали. Испробуйте все варианты, чтобы выяснить, что вам больше подходит. Все они многократно проверены в клинических условиях в течение ряда лет и отобраны как наиболее популярные у наших пациентов и врачей-курсантов.

Хрустальный отсчет.

Чтобы войти в состояние альфа, найдите тихое место, сядьте поудобнее, закройте глаза, расслабьтесь и глубоко подышите.

Когда вы ощутите полное равновесие, оставайтесь с закрытыми глазами, а Третьим (мысленным) Глазом представьте себе пустой экран (например, телевизионный), расположенный в тридцати сантиметрах от вашего лица на уровне бровей. Собственно, этот экран, на который Третий Глаз проецирует образы, охватывает вашу голову подобно шлему, но большинство людей видят образы только на его фронтальной части.

Несмотря на то, что ваши глаза закрыты, они могут подергиваться или закатываться кверху, словно для того, чтобы лучше видеть экран. Это автоматический рефлекс, потому что вы привыкли «смотреть» только с открытыми глазами. неотрывно глядя на наблюдаемый объект. Сейчас пришла пора научиться пользоваться внутренним зрением. Со временем эти явления прекратятся. Помните, что в состоянии альфа вам нет никакой нужды что-либо видеть физически. Вы «смотрите» посредством вашего ума.

Затем изобразите на экране красную цифру семь. Если с этим возникнут трудности, то постарайтесь увидеть просто цифру семь или просто красное поле. Если у вас есть проблемы с «цветом»

вспомните какой-нибудь предмет того цвета, который вы хотите увидеть и «увидьте» этот предмет вашим мысленным глазом, – например, красную пожарную машину, оранжевый апельсин, желтый банан. Упражняйтесь до тех пор, пока вы не будете способны увидеть поле данного цвета.

Со временем вы сможете получить семерку в красном поле, и, наконец, увидеть семерку красного цвета.

Когда вы увидите красную семерку, то задержите ее на некоторое время на экране, а потом уберите. Затем вызовите на экран оранжевую шестерку, задержите, уберите. И так далее по нисходящей через весь спектр цветов: желтая пятерка, зеленая четверка, голубая тройка, двойка цвета индиго, как ночное небо, и светло-лиловая единица.

Двойка цвета индиго – это самый низкий уровень и самый насыщенный цвет, который вам нужен, поэтому, когда появится светло-лиловая единица вы практически не почувствуете дальнейшего смещения сознания. Когда вы доберетесь до светло-лилового цвета, то для того, чтобы еще больше углубиться в состояние альфа посчитайте от десяти до одного уже без цветовых ощущений. Затем убежденно скажите самому себе: «Сейчас я нахожусь в состоянии альфа, все, что я буду делать, будет правильно, и да будет так».

В этот момент вы начинаете выполнять задачу, которую вы перед собой поставили.

Помните, что состояние альфа не имеет ничего общего со сном. Даже после того, как вы произвели отсчет, расслабились и продолжаете оставаться с закрытыми глазами, вы полностью контролируете все, что с вами происходит. Вы слышите звуки

вокруг вас и полностью осознаете, где именно вы находитесь. Вы чувствуете, что можете сразу же выйти из состояния альфа, как только вам этого захочется. Более того, если вы захотите тут же вернуться в это состояние, то вы можете это сделать.

Когда вы выполнили поставленную задачу и хотите вернуться к тому, что наука называет уровнем бета частоты мозговых волн, или нормальным сознанием бодрствующего человека, то сотрите руками все, что написано на экране. Затем, еще пребывая в состоянии альфа и по-прежнему оставаясь с закрытыми глазами, произведите следующую оздоровительную очистку организма: расположите руку над головой, на расстоянии пятнадцати сантиметров, ладонью вниз. Затем одним непрерывным движением проведите этой же рукой перед вашим лицом, грудью и животом, одновременно поворачивая ладонь в сторону от вас и делая «отталкивающее» движение. Скажите себе: «Я оздоравливаю себя и произвожу полную оздоровительную очистку организма». Каждый раз, когда вы выходите из состояния альфа, вы должны выполнять эту процедуру. Посредством этого простого действия вы «сбросите» с себя всю вредную энергию и спроецируете свой образ, как здорового и сильного человека. Затем медленно посчитайте от одного до семи, а потом – от одного до десяти.

При отсчете вам не нужно видеть цвета, поскольку вы возвращаетесь в полный свет и цвета сольются в одно целое сами по себе, как только вы откроете глаза. Конечно, вы можете просто «выскочить» из альфы, открыв глаза, но я не рекомендую этого делать. Любое резкое пробуждение дезориентирует, то же самое можно сказать и о чрезмерно быстром выходе из состояния альфа.

Произведите отсчет, медленно откройте глаза и постепенно осознайте свое присутствие в данном месте.

Эта базовая процедура вхождения в состояние альфа является ключом ко всей дальнейшей работе в нашей профессии. Для того, чтобы овладеть ею в совершенстве, тренируйтесь ежедневно в течение, как минимум, пяти недель. Когда вы научитесь хорошо производить отсчет и будете чувствовать себя при этом вполне комфортно, вы будете очень легко входить в состояние альфа и будете чувствовать себя в нем совершенно естественно. А научиться вы просто обязаны, потому что альфа – это естественное состояние человека, в котором он бывает каждый день в минуты сновидений или глубокой задумчивости. Разница заключается в том, что с помощью «Хрустального Отсчета» вы будете контролировать это состояние и осознанно использовать его для психической работы.

Трансовая техника египетское солнце.

Эта медитация великолепно восстанавливает физическую и психическую энергии. Эту медитацию можно выполнять и ранним утром, перед началом трудного дня.

Посредством «Хрустального Отсчета» входим в состояние альфа. Когда вы будете полностью готовы, постарайтесь увидеть яркое солнце, сияющее примерно в двух метрах над вашей головой.

Обратите внимание, как пульсирует его золотая энергия. Со временем вы заметите шесть, похожих на лазерные лучи солнечного света, тянущихся к вам. Они оторвутся от огненного шара и войдут в шесть различных участков вашего тела.

Первый луч входит в вашу голову и направляется к шишковидному телу, – вашему Третьему Глазу.

Второй луч входит в горловую чакру, где расположена щитовидная железа. Третий луч проходит сквозь сердце.

Четвертый луч проникает в солнечное сплетение между грудной клеткой и животом.

Теперь поднимите руки ладонями вверх, подражая молитвенной позе египтян. Руки должны находится на уровне плечей. Пятый и шестой лучи входят в центр соответствующей ладони.

Когда шесть лучей вошли в ваше тело, почувствуйте, как эти золотые лучи проникают в вашу кровеносную и нервную системы, проходят вверх и вниз по позвоночнику, пронизывают каждую клетку ваших мускулов, каждый внутренний орган. В конце концов, вы почувствуете покалывание в кончиках пальцев.

Это покалывание может быть холодным или теплым. Сожмите ноги и скрестите руки на груди. Не открывая глаз, задержите свет внутри себя. Купайтесь в его теплом сиянии, восстанавливайте свою энергию. Повторяйте себе снова и снова: «Солнце дает мне физическую и психическую энергии». Просидите так десять или пятнадцать минут и вы почувствуете, что ваше тело, мозг и аура полностью заряжены энергией.

Трансовая техника "яблоко".

Пребывая в состоянии альфа, вы можете решать самые разнообразные задачи, но для начинающих хорошей тренировкой будет медитация «Яблоко». Яблоко – священный плод ведм, и эта традиция восходит еще ко временам кельтов, считавших, что яблони растут в раю. В фольклоре Уэльса рай так и называется – «Авалон», – «Земля Яблонь».

Если вы разрежете яблоко на две половины, то в его центре вы обнаружите пентакль: пять коричневых зерен, образующих пятиконечную звезду. Интересно, что христиане решили

безымянный «Плод с древа познания», продолженный Евой Адаму, назвать именно яблоком, и это решение впоследствии способствовало отождествлению нашей профессии со злом. В наше время яблоко было представлено как ведьмовское орудие зла в мультфильме Уолта Диснея «Белоснежка и Семь Гномов». Злая королева превращается в коварную ведьму и дает отравленное яблоко Белоснежке. Пришло время вернуть яблоку репутацию священного плода, каковым его всегда считали кельты.

Войдем в состояние альфа вышеописанным способом. Когда вы уже полностью вошли в это состояние, увидите перед собой экран и воспроизведете на нем яблоко. Вы должны увидеть его абсолютно четко, вместе с черенком, внимательно посмотреть, нет ли на нем листьев, вмятин, червоточин, определить его размер, форму и цвет. Затем вытяните руки перед собой (уровень – чуть выше бровей) и пощупайте яблоко указательным и средним пальцами.

На подушечках этих пальцев акупунктурные точки, приводящие в действие Третий Глаз. Слепые люди, у которых осязание невероятно развито, с помощью пальцев во многих случаях могут «видеть» или «читать» цвета, формы и очертания. Подушечка указательного пальца соответствует способности «видеть» или «читать», а подушечка среднего пальца – способности запоминать. Так что почувствуйте форму яблока, определите его температуру, структуру и степень твердости.

Затем представьте себе это яблоко разрезанным наполовину. Присмотритесь к нему повнимательнее. Разглядите пентакль из зерен.

По окончании этих действий, оставайтесь с закрытыми глазами и сотрите яблоко со своего экрана. Затем посчитайте по восходящей и откройте глаза.

Когда, на своих занятиях, я обучаю этой медитации, каждый ученик описывает свое яблоко, по той причине, что каждый видит самое настоящее яблоко, пришедшее к нему откуда-то извне умственного экрана. Зачастую ученые-скептики думают, что они просто воображают себе эти яблоки.

Если поначалу такая мысль появится и у вас, не беспокойтесь. По мере того, как вы будете продолжать выполнять эту и последующие медитации, вы постепенно поймете, что все ощущаемое вами в состоянии альфа, является таким же реальным, как самая обыденная реальность. В действительности вы видите самое настоящее яблоко. Выполняя это упражнение в течение нескольких первых недель, вы заметите, что каждый раз перед вами появляется другое яблоко.

Яблоки будут отличаться друг от друга (иногда в значительной степени) размером, формой, цветом и степенью зрелости. И вам это не кажется. Перед вами настоящее яблоко, существующее во времени и пространстве.

Дополнительные трансовые техники.

Музыка.

Первая техника очень проста. Вы идете в специализированный магазин и требуете от продавца дисков музыку со звуками шаманского бубна. Подойдут также африканские тамтамы или что вам больше по вкусу. Главное, чтобы музыка содержала в себе очень четкий ритм глухого ударного инструмента. С заветной музыкой вы закрываетесь в комнате, предварительно попросив домашних, если таковые имеются, вас не беспокоить – это важно! Затем устройте себе удобное ложе, но не очень мягкое – спина должна быть прямой

– и теплое покрывало, так как температура вашего тела в путешествии может меняться. Ставьте музыку, полностью выключаете свет (исключение – свечи, но в первый раз лучше без них), ложитесь и закрываете глаза.

Следующий этап важен. Он важен для всех путешествий, если, конечно, вы хотите, чтобы они были эффективны. Вы не засыпаете! Вы не позволяете себе заснуть. Расслабляете тело максимально, лучше всего до потери всех физических ощущений, но сохраняете при этом полное осознание. Оно будет пытаться сбежать в сон, но не позволяйте ему слянуть. Поставьте перед собой цель – уйти за музыкой, не погружаясь в сон, и вернуться из путешествия в полном осознании и в твердой памяти. Вы должны помнить все, что с вами произойдет.

Когда зазвучит музыка – концентрируйтесь на ритме. Не пускайте в свою голову других мыслей. Только вы и ритм. Вскоре вы почувствуете, что сливаетесь с этим ритмом, что входите в пространство этого ритма. Позвольте ритму себя вести за собой. Наблюдайте все, что увидите и почувствуете во время путешествия. Пока просто отстраненно наблюдайте.

Когда музыка закончится, вы придете в исходную точку – в эту реальность. Осторожно пошевелитесь, потом встаньте, разомнитесь. Вспомните все картины и ощущения, которые вы видели. А еще лучше запишите.

Когда поднаберетесь опыта с этой музыкой – соберите коллекцию дисков. Пробуйте, экспериментируйте, ведь каждая музыка ведет в свой мир.

Если вы хотите испытать более сложный и интересный метод, более приближенный к шаманским практикам, купите бубен. Это,

конечно, может вылететь вам в копеечку, но, поверьте, это того стоит. И помните, чем качественнее бубен, тем качественнее работа с ним. Здесь опять-таки же можно посоветовать и африканский тамтам. Кому что нравится... Еще надо приноровиться долго бить в сей замечательный инструмент. Иногда может не хватить терпения и силы рук. Но потренируйтесь, и вы не пожалеете. Многие, кто пробовал эту технику, утверждают, что переживали очень яркие впечатления. Примечательно, что все говорили, что сначала появляется эффект “ответа”. Как будто ты бьешь в бубен, а тебе откуда-то из незримых миров “отвечает” другой. Ты начинаешь идти на этот звук и встречаешься с кем-нибудь, чаще всего с проводником. А второй эффект тоже интересен – когда ты уходишь, тело само продолжает бить в бубен... Так что бубен вам в руки...

Дыхательные практики.

Следующий способ выхода в транс подходит далеко не всем. Если кто-нибудь слышал о холотропном дыхании, то он имеет небольшое представление об этом способе. Еще один метод проникновения в шаманский мир – перенасытить свое тело энергией интенсивного дыхания. Конечный результат этой техники – тоже шаманский транс. Резкий приток кислорода в мозг вызывает измененное состояние сознания, и человек выходит на трансовое состояние. Ничего опасного в этом нет, но на некоторых семинарах по холотропному дыханию за “дышащими” следят профессионалы - “ситтеры”. Если вы боитесь интенсивного дыхания, то лучше обратитесь к другим способам.

Вы можете совмещать этот способ и с музыкой и с танцем, не помешает. А можете обойтись лишь дыханием, как хотите. Для этой

практики тоже понадобится свободное время и помещение, где вас никто не побеспокоит, и где вы, будете чувствовать себя свободно и комфортно. Постелите на пол одеяло или мягкие покрывала. Если хотите, включите музыку. Лягте на спину, закройте глаза и начинайте интенсивно дышать.

Делайте глубокие вдохи и выдохи почти на пределе своих возможностей, и дышите очень быстро. Буквально, спустя несколько вдохов – вы обнаружите, что голова кружится, а потребности дышать дальше нет, поскольку организм: легкие и голова перенасытились кислородом. Но вы не прекращайте этого. Вам нужно выдержать этот ритм хотя бы 5 минут. В какой-то момент вас начнут посещать яркие видения, но пока не отвлекайтесь на них, сохраняйте полное осознание. Дыхание ускоряется, даже если вам кажется, что вы уже больше не в состоянии дышать, все равно делайте вдохи и выдохи.

Вам будет очень трудно, словно вы поднимаетесь по крутой горе. Но потом вы подниметесь на вершину, и дальше вам станет очень легко. Тело само продолжит дышать, уже без вашего участия. Дыхание как будто уже совершается и не вами, оно становится автономным. У вас может появиться ощущение, что все ваше тело перенасытилось энергией и вибрирует – это нормально. Спустя 5 минут (поставьте будильник) прекратите дышать вообще и максимально расслабьтесь. 2-3 минуты вам дыхание и не потребуется, а за это время вы уже войдете в трансовое состояние, и возможно даже вылетите из тела. Теперь действуйте! В этот момент происходит отделение вашего двойника. Ваше сознание покидает ваше физическое тело и начинает кружиться над ним. Теперь вы спокойно можете отправиться, куда пожелаете.

Вы можете не волноваться за тело, оно само нормализует дыхание как во сне, пока вы будете осуществлять свое шаманское путешествие – камлание.

Танец.

Шаманский танец выполняет много функций. Этот танец не похож ни на один из современных, разве что на дикую тряску телом на дискотеке, да и то не у всех. Шаманский танец происходит в полусознательном состоянии, когда вы позволяете телу двигаться произвольно, так как оно само пожелает. Ритмичный, быстрый танец разогревает тело, снимает блоки, выплескивается напряженность и зажатость. Позволяя своему телу расковаться, вы позволяете расковаться самому себе, ведь наши внутренние блоки всегда отражаются в физическом теле. Так что посредством такого танца вы раскрываете себя и получаете разрядку и психическую в том числе. Не нужно забывать и о том, что танец – это язык тела. Телом тоже можно разговаривать с миром, нужно только этому научиться. И тогда вы обретете дополнительный способ общения, станете более коммуникабельны. Ну и наконец, танец – это магическое действо. Посредством магического танца можно плести энергетические заклинания, можно исцелять себя, можно решать какие-то проблемы, ведь в движении работа с энергией намного эффективнее, только надо научиться управлять ею.

Но главное в шаманском танце это то, что посредством его вы вводите себя в транс. Когда тело раскроется полностью, напрыгается и набегается, оно устает... И вы перестаете его ощущать. А дальше происходит самое интересное. Пока тело отдыхает здоровым отдыхом, вы (опять же сохраняя полное осознание) отправляетесь путешествовать, куда пожелаете. Если вам

захочется спуститься в Нижний мир, вы ощутите падение, если в Верхний – то почувствуете, что взлетаете. Если вы очень сильно хотите выйти из тела в реальность – то просто испытываете экстериоризацию. Возможно, вы захотите остаться в теле и поработать с ним, например, исцелиться. Такое тоже возможно...

Как танцевать? Танцев очень много, вернее начальных техник, но принцип один – телу должно это нравиться. Индейские шаманы используют очень простую технику – они движутся по кругу специфическим образом: делают шаг, и стоя на одной ноге делают несколько трясущихся наклонов вперед, потом назад, затем следующий шаг и опять несколько наклонов вперед, потом назад. Все это сопровождается ритмичными потряхиваниями специальной погремушки – замена ритмичной музыки. Некоторые северные шаманы тоже двигаются по кругу, но другим способом – прыгая, сначала два прыжка лицом в центр круга, потом лицом от центра круга, периодически то, поднимая руки с головой, то опуская их.

Попробуйте сами – определите, что нравится вашему телу. Поставьте ритмичную музыку. Опять же попросите, чтобы к вам не заходили. Во-первых, поначалу наличие зрителей будет вас смущать, а во-вторых, во избежание вызова врачей в том случае если ваши окружающие не понимают ваших интересов, ведь шаманский танец выглядит действительно дико для неподготовленных зрителей. Итак, вы поставили музыку, выгнали родственников или улучили момент, когда никого нет дома. Приглушите свет (вот здесь свечи весьма уместны). Обеспечьте безопасность – ведь тело придется куда-нибудь уронить... Хотя тело в трансовом состоянии тело само “знает”, куда упасть, оно никогда не нанесет себе вреда. Шаман, даже если он камляет возле костра, никогда не свалится в него, а если дело происходит возле края пропасти, он никогда туда не упадет. Так что доверяйте своему телу.

Когда все готово, начинайте танцевать. Если вас по-прежнему сковывает робость и неуверенность, ни в коем случае не останавливайтесь, продолжайте. Слушайте ритм и опустите тело, двигайтесь по кругу или, как хотите. Танцуйте в свое удовольствие и, как говорится, до упаду...

Кстати, есть еще одна техника для выхода в измененное состояние сознания. Она сродни танцу, но не танец. Это известные всем суфийские кружения. Хотя это и не шаманская практика, но в принципе, эффект похож. Кружения – техника немного более сложная. Если у вас проблемы с вестибулярным аппаратом или с давлением, лучше не пробуйте. А те, у кого со здоровьем все в порядке – рискните, вдруг вам понравится. Говорят, эта техника потрясающе эффективно снимает блоки по телу и является очень целительной. А головокружение с практикой проходит. Техника очень проста: вы начинаете кружиться и кружитесь, пока хватает сил. Потом тело падает, а вы путешествуете налегке...

Способы выхода в шаманский мир.

Если вы уже научились входить в трансовое состояние, пойдем дальше. Теперь нужно рассказать о некоторых входах именно в шаманский мир. Ведь известно, что незримые миры тоже отличаются друг от друга качеством энергетики и вибрациями. Поэтому, что научиться входить в определенные миры – нужны ключи входа. Вот здесь мы и попробуем несколько ключей, испытанных веками...

Здесь нужно сказать, что шаманизм использует очень простые и приземленные техники. Нужно попасть в Верхний мир – поднимаемся вверх – на дерево, на крышу, на небоскреб. В Нижний мир надо – лезем вниз – в яму, в нору или в метро. Для

начала выбирается вполне материальный объект. Например, возле вашего дома растет симпатичное вам дерево... Днем подойдите к нему, погладьте его, поговорите с ним, договоритесь, что придете к нему в другом теле, подарите что-нибудь, ленточку шелковую повяжите. А когда решите попутешествовать, используйте это дерево... Или выберите удобную нору для путешествий в Нижний мир, да хоть кротовую норку, если она вам нравится.

Когда вы выходите в трансовое состояние, концентрируйте внимание на выбранном объекте – и вас “притянет” к этому объекту.

Еще одно важное примечание: в каждом шаманском путешествии вас будет сопровождать ваш личный проводник. Обычно он встречает вас на входе в Нижний или Верхний мир, а дальше дает советы, помогает, ведет... Скорее всего, ваш проводник окажется каким-то животным или птицей. Но вы его обязательно узнаете сердцем, он будет вам родным, словно вашей частью. Так что не удивляйтесь и радуйтесь новым встречам...

Лезем на дерево.

Практически все шаманы знакомы с этой техникой. Очень многие не могут даже попасть в Верхний мир, не пользуясь деревом.

Техника проста. Войдите в состояние транса. Если вы использовали для этого танец, пусть ваше тело мягко упадет. Если вы входили в него лежа и слушая музыку, переключите свое внимание на то что вы “видите”. Если вы уже достигли ощущения выхода из тела – это не составит для вас труда. Но если вы еще ощущаете тело – попытайтесь увидеть какую-нибудь местность, окружающую вас. Иногда шаман моментально переносится сознанием на Место

Силы, или просто оказывается вне помещения. Теперь вам необходимо найти высокое дерево. Оно должно понравиться вам, и наоборот, дереву должны нравиться вы. Если дерево “не согласно” сотрудничать с вами, то оно оттолкнет, разозлится и будет всячески проявлять недовольство. Вы почувствуете это. А если “согласно” - то оно пригласит вас... Дальше просто... Начинайте лезть наверх. Вы забираетесь по стволу дерева и по его ветвям до конца. Обычно крона дерева в незримом мире достигает облаков. Если вы встречаете кого-нибудь на дереве, пока движетесь наверх, старайтесь их обойти – это вполне могут быть стражи, которым захочется вас не пропустить дальше. Когда долезете до облаков – сориентируетесь, куда вы хотите. Опять-таки же, как правило, наверху ждет ваш личный проводник по Верхнему миру.

Летим в дымоход.

Иногда начинающим трудно переместиться в нужное место, и проще всего оказаться в том же помещении, где начинали практику. Вы можете увидеть свое лежащее тело или не заметить его – вам важно найти выход наружу. Практически во всех домах есть или вентиляционные отверстия, или дымоход. Найдите такой выход и просто позвольте дыму увлечь вас в трубу. Это еще один способ попасть “наверх” - вылететь в трубу, как ведьма. Если вы найдете печь или камин, сделать эту практику будет проще простого.

Идем в нору.

А этот способ, как вы уже, наверное, догадались, помогает достичь Нижнего мира. Возможно в естественной местности вы можете найти вход в пещеру, лисью нору или дупло в дереве, которое расположено достаточно низко, вблизи корней. Когда вы уже

“вышли” из тела – найдите такое отверстие и позвольте себе в него скатиться. Кто-то быстро падает, а кому-то представляется туннель метро. Даже если вы оказались в помещении, вы можете найти щель в углу комнаты, спуск в подвал – все что ведет вниз. Выбирая вход туда, нужно быть немного осторожнее, чем с выбором пути вверх. В тоннеле, который ведет вниз, могут подстерегать более страшные стражи. Поэтому, выбирая нору, “прочувствуйте” ее – она должна казаться вам уютной, мягкой, защищенной от напастей. Земля должна быть как бы теплой и надежной.

Войдя в транс, сконцентрируйтесь на норе. Вас втянет в длинный тоннель. Вы должны дойти до конца. Рано или поздно вы увидите свет в “конце тоннеля.” Выходите и оглядывайтесь...

Практика превращения в животное силы.

Эта практика может дать вам не только физическую силу, но и укрепить жизненную позицию. С ее помощью можно выполнить любое не очень приятное, но важное дело. Вы справитесь с ним намного быстрее и эффективнее. Сила вашего животного поможет поправить здоровье. И еще оно наполнит вас решимостью. Только не нужно применять эту практику, если вы хотите мягко разрешить какой-то конфликт. Возможно, вы не сможете себя сдержать, и поведете себя слишком агрессивно или даже грубо. Это одно из качеств животного Силы.

Поиск «животного Силы».

Для начала нужно найти животное Силы. На самом деле, у каждого человека их может быть несколько. Но нам нужно самое сильное.

Для начала войдите в трансовое состояние. Когда почувствуете, что свободны от тела, отправляйтесь в Нижний мир. Дело в том, что животное Силы можно найти только там. Нижний мир – это общее бессознательное, обитель грубых тяжелых энергий. А поскольку ваше животное Силы и есть ваш животный “низкий” аспект, то и и живет оно именно там. Когда вы выйдете из тоннеля, просто сядьте и произнесите: “Животное Силы, появись!” Теперь ждите. Главное – ни о чем не думать и ничего не представлять. Животное придет само. Скорее всего, его облик будет неожиданным. Примите его таким, какое оно есть. Поиграйте с ним, поговорите. Дайте ему имя или спросите, как его зовут. Когда контакт будет налажен, попросите его приходить по вашему зову. Вы почувствуете его согласие. Без его согласия никогда не призывайте его – это может быть даже опасно. Когда будете уходить, ласково попрощайтесь с ним. Не давайте ему повода обидеться.

Итак, животное найдено. Теперь, когда вам будут нужны его силы – позовите, и оно придет. Только теперь оно придет в вас – вы в каком-то смысле станете им. Обретете его силу, ловкость, скорость реакции, смелость. Помогая вам, ваше животное будет покорным, поскольку вы заручились его согласием.

Если вы больше не нуждаетесь в помощи, отпустите животное и поблагодарите за помощь. Если вы хотите ограничиться только таким сотрудничеством, то на этом схема общения заканчивается. Но животное Силы может также стать проводником по незнакомым

мирам, а еще оно может разговаривать с вами и раскрывать некие тайны. Пообщайтесь с ним поближе и узнаете много нового...

Животное Силы – это не дух, оно часть нас самих, хранящаяся подсознании. Зачастую мы не имеем возможности извлечь из генетической памяти знания первобытных предков, а такие практики, как «животное Силы» могут помочь нам в этом. Только помните, обязательно нужно получить согласие животного, иначе некоторые подсознательные инстинкты могут выйти из-под контроля.

В данной инструкции речь пойдет об одной из техник вхождения в трансовое состояние сознания. Данная техника опробована автором лично. Она безопасна. Думаю, что данная технология поможет достичь результатов тем, кто ранее пытался обрести навыки выхода в трансовое состояние, но не сумел, используя другие техники. Новичкам данная техника даст возможность без потери усилий выйти на глубинные уровни сознания. Эта технология предназначена для индивидуальных занятий, она не подходит для групповых по ряду причин, о которых здесь не буду упоминать. Данная технология предназначена для жизни, а не для «чисто мистического опыта».

Техника трансового альфа-состояния.

Прежде чем приступить к технологии, необходимо уточнить следующие моменты. Трансовое состояние сознания близко к так называемому альфа-состоянию, но для каждого человека глубина альфа будет индивидуальна, поэтому будет разумно не пытаться как-то измерять свое или чужое «альфа». Это отвлекает и является логической ловушкой для человека, пытающегося все измерить. Вы

никогда не добьетесь результата измеряя свое состояние. Одна из задач, как раз и состоит в том, чтобы выйти за пределы ума.

Второе, трансовое состояние само по себе не дает человеку дополнительных преимуществ перед бодрствующим состоянием сознания. Скорее транс для повседневной жизни нейтрален, а где-то вреден, когда требуется ясность рассудка. Но для достижения более глубоких уровней измененных состояний - транс необходим. Это как некий переходный уровень, но для человека большая ловушка ждать от него каких-то конкретных результатов. А времени и усилий может потребовать много. Почему требуется время? Изменения должны произойти на уровне тела и сознания, должна появиться обратная связь. Но потерянное время и усилия стоят этого. И важное условие безопасности для рассудка будет постепенные изменения.

Что мы получим в результате? Намеренное вхождение в транс. Достаточно устойчивое состояние. Наличие обратной связи, т.е. осознание присутствия в транс. Вхождение в транс при ходьбе, беге, постороннем разговоре и т.д. Кратковременный выход из устойчивого транса в более глубокие ИСС.

Условия применения технологии.

На первых этапах необходимо уединение. Избегайте расспросов, а главное объяснений чем вы занимаетесь. Пусть это будет Йога для здоровья и не более того. Сами для себя не пытайтесь объяснить, чем занимаетесь, не пытайтесь дать этому определение. Если вы имеете какое-то представление о транс - будет разумно все это выкинуть из головы, претвориться что вы занимаетесь чем-то другим. Не ждите результатов, пусть результаты ждут вас.

Перед занятиями увеличьте мышечный тонус. Желательны постоянные занятия без сильных нагрузок, только на повышение тонуса мышц. Мышцы будут являться энергетическим аккумулятором для непродолжительного времени занятия.

Перед занятиями необходимо исключить чувство голода, переедания, острую и тяжелую пищу, различные стимуляторы – алкоголь, табак, кофе, чай, энергетики. Надеть свежую и удобную одежду. Вымыть лицо, руки, ступни ног. Сделать себе легкий массаж ладоней и головы.

Первый этап.

Принять удобную для себя позу лежа или сидя. Провести подготовку – успокоить дыхание, пульс, мысленно пройти по всем частям тела, сгладить напряжение по телу, тепло по телу. Глаза можно закрыть. Сглаживание производить без усилий, просто ждем когда это произойдет, при этом ответ тела всегда мгновенный, но почувствовать изменения мы можем не сразу. У кого-то изменения быстрые, у других медленные, не стоит на этом заострять свое внимание.

Можно не дожидаться приемлемого уровня релаксации, а переходить к осознанному дыханию. На этом этапе мы разрываем дыхание. Мы вводим между вдохом и выдохом интервалы. На 5 ударов сердца вдох, на 5 ударов – выдох, на 2 удара пауза. Сохраняем последовательность вдох-выдох-пауза-вдох-выдох.

Как говорил один мудрец – наша жизнь заключена между выдохом и вдохом. Постепенно паузу увеличиваем до 5 ударов. Далее увеличиваем количество ударов до 7 – все очень постепенно, без усилий! Более 7 ударов категорически запрещено! Могут быть

проблемы с сердечным ритмом. Итак, крайнее изменение в ритме дыхания – 7 ударов сердца при вдохе, выдохе и интервале.

Как мы знаем – животные обладают рефлексам – на внешний раздражитель (событие) у животного есть рефлекторный ответ. И только человек обладает возможностью принятия осознанного решения между событием и реакцией на него. За счет расширения интервала между событием и своей реакцией. К сожалению, не многие вырабатывают в себе это ценное качество. И вот таким не сложным упражнением на осознанное дыхание мы легко будем вырабатывать в себе данное качество.

Если возникают посторонние мысли, на них мы пока никак не реагируем, пусть приходят и уходят. Длительность занятия на первом этапе не более часа в сутки. Когда добиваемся устойчивого осознанного дыхания можно начинать практиковать изменять позы (применяем не сложные асаны из йоги).

Второй этап.

Добившись результатов первого этапа, мы начинаем соединять дыхание в одно целое. Мы перестаем вести счет сердечному ритму, удерживаем дыхание в том же ритме по произвольной памяти. Концентрируем внимание на цикле дыхания Вдох-выдох-пауза.

В данный момент может активизироваться образное мышление. Отслеживаем образы. Цепочка мыслей возникает на основе образа. Важно уловить возникающий образ, а мысли, возникающие спонтанно в результате появления образа вторичны и для нас не интересны. Есть такая практика – записи мыслей при медитации, так вот, как раз мысли нам не нужны. Для человека естественно строить планы, мечтать, пытаться что-либо предпринимать, вся эта

не растраченная энергия, направленная на будущее постоянно, находится в нашем сознании.

Если это нечто не произошло в вашей жизни – оно не исчезает бесследно, а находится в вашем сознании. Если вы просто остановитесь, закроете глаза и попытаетесь успокоиться к вам начнут приходить разные мысли, может начаться внутренний диалог. Фактически ваше сознание начинает давать вам понять в виде образов, что есть не завершенные дела, желания, намерения. Ему тяжело от этого груза. Повторюсь, мысли, диалоги для нас не имеют серьезного значения, значение имеют образы. Эти образы относятся к когда-то заявленным желаниям и планам, то есть к первопричине.

Наши планы, намерения, желания в основном не чисты и божественны, а навязаны нам рекламой, воспитанием и другими социальными воздействиями. Если их невозможно реализовать в жизни, то необходимо нейтрализовать. Вы сможете устранить внутренний диалог в сознании устранив причины, а без этого дальнейшее движение в своем развитии сложно. Как нейтрализовать причины? Вывести их на сознательный уровень, записать, если невозможно реализовать в жизни, то попросить за них прощение перед Богом, покаяться. Либо вернуться в прошлое и перепрограммировать. Это может быть большая, длительная работа, но она стоит затраченных усилий. Очень важно прекратить внутренний диалог до того, как вы будете выходить на более глубокие уровни сознания, это и условие подготовленности человека, и его безопасность.

Третий этап.

Добившись прекращения внутреннего диалога, мы продолжаем практику осознанного дыхания. При этом мы вырабатываем обратную связь. Как вы будете понимать, что она приходит – сугубо индивидуально. Это поймете только вы. Подсказки здесь вредны. Это, возможно, некоторые эффекты сознания, ранее не проявлявшие себя.

Здесь может быть ловушка. Появление ярких мистических откровений в большинстве случаев не о чем существенном не говорит. Обычно это галлюцинации, и ничего хорошего в этом нет. Необходимо спокойно относиться к таким проявлениям. Возможны кратковременные выходы в другие состояния. Но пока вы не освоили трансовое состояние, на яркие, либо необычные проявления желательно не обращать внимание. Яркие проявления в виде образов (голосов и т.д.) могут говорить о скрытом внутреннем диалоге.

На этом этапе можно начинать практиковать выход в транс в движении, танце, ритме. Это одновременно стабилизирует и углубляет состояние.

Данная технология, как и все технологии, требует определенной последовательности и завершенности предыдущих этапов. Но даже если данную технологию применять не верно, то на безопасности сознания — это не отразится. Дополнительных средств воздействия на сознание здесь не требуется. Но если есть потребность в медитативной музыке при занятиях, то это допустимо.

Периферический транс.

Периферический транс, выражаясь простыми словами, концентрирует ваше внимание на периферическом зрении.

Это маленькое, простое действие расширяет поле зрения и восприятия. Обычно при этом возникает мягкое состояние транса, и это хорошо. Периферический транс часто описывается моими клиентами как ощущение «расслабленной бодрости».

Теперь об удивительных возможностях этого состояния. Как только вы достигаете состояния периферического транса, вы приобретаете способность концентрировать энергию (включая внимание) ПЛЮС приятное состояние сознания. Давайте объясню.

Таким состоянием сознания вы обязаны получению новой информации. Альфред Корцибски сказал в своей книге «Наука и здравый ум» (Science and Sanity), что «любое познание зависит от состояния».

Это означает, что вы тем легче восстанавливаете имеющуюся у вас информацию, чем ближе ваше состояние сознания в данный момент к тому, в котором вы эту информацию воспринимали.

Если вы умеете входить в стабильное, надежное состояние сознания всякий раз, когда вы получаете новую информацию И вам необходимо впоследствии эту информацию восстановить, вы, несомненно, способны гораздо более эффективно и легко оперировать этой информацией (и получать от этого больше удовольствия), чем если у вас преобладают нестабильные, ненадежные состояния сознания.

Возможно, кто-то из вас не понимает, что я имею в виду под нестабильными, ненадежными состояниями сознания. Итак, например, вы готовитесь к письменному экзамену. Когда вы изучаете учебные материалы в комфорте и уюте своего дома, вы чувствуете себя расслабленным; но, когда вы входите в устрашающую классную комнату, большинство из вас вдруг чувствует, что его голова абсолютно пуста, и не может вспомнить ничего из-за нахлынувшей экзаменационной лихорадки.

Эта ситуация – пример того, что часто происходит, когда вы находитесь в несоответствующем состоянии сознания. Состояние, в котором информация была получена (дома, в расслабленном состоянии) в корне отличается от состояния, в котором эту информацию требуется вспомнить (в тревожной, нервной обстановке классной аудитории). Это происходит как следствие нестабильных (что означает несоответствующие ментальные состояния) и ненадежных (т.е. вы не можете произвольно воспроизвести состояние, в котором материал был изучен) состояний сознания.

Вот, как это делается!

Определите какую-нибудь точку для фокусировки. Чаще всего я рекомендую сфокусироваться на точке на стене (если стена имеется в наличии). Для начинающих самый простой способ сделать это – самому нарисовать «точку» (обычно жирный черный круг 5 см. в диаметре) на карточке и повесить ее на стену так, чтобы карточка располагалась под углом 45 градусов к уровню глаз. Просто сконцентрируйтесь на точке на стене. Пусть эта точка станет для вас центром Вселенной. Направьте все свое внимание на эту точку.

Когда все ваше внимание и энергия направлены на эту точку на стене, начинайте медленно и постепенно осознавать происходящее

вокруг вас. Продвигайтесь в своем осознании происходящего до границы вашего периферического зрения. Затем смещайтесь мысленно вокруг своего тела, за спину и дальше до тех пор, пока ваше мысленное осознание происходящего не распространится во всех направлениях, в том числе вверх и вниз.

когда вы полностью охватили мысленно все пространство вокруг вас во всех направлениях, вспомните звук, который производит герметичная тара при открывании, и закрепите в сознании это чувство всеобъемлющего осознания происходящего.

Глава 10. Техники достижения внетелесных состояний:

Ниже представлены, наиболее эффективные техники, для достижения внетелесных состояний.

Пять методов стимулирования фазы.

1. Старайтесь отмечать во сне такие события, которые невозможны в бодрствовании. Происходит что-то странное — слишком странное! И тогда вы сможете внезапно осознать, что вы, должно быть, спите! Отмечайте внезапные перемены мест. Например, вы находитесь в Лондоне, а в следующий момент — уже в Нью-Йорке. Или вот: вы вовлечены в разговор со старым другом, а через минуту он превращается в пуделя, грызущего кость. Или вам снится какой-то немыслимый кошмар, но как только вы скажете себе, что все вокруг слишком уж необычно, то сможете распознать, что вы видите сон.
2. Готовьте себя к работе со сновидениями, отмечая все аномальные события, происходящие в дневное время, когда вы бодрствуете. Всякий раз, когда они происходят, спрашивайте себя: "Мне это

снится?". И если вы будете проделывать это достаточно часто, то, возможно, в конце концов, вам удастся задать себе тот же вопрос во сне и получить на него утвердительный ответ.

3. Для того чтобы узнать наверняка спите ли вы или нет, поищите во сне какой-нибудь материал для чтения. Постарайтесь прочитать и запомнить любую строчку из найденного текста, затем отвернитесь и снова взгляните на него. Дело в том, что психологи уже обнаружили, что в 75% случаев текст во сне при повторном прочтении изменяется, причем в третий раз шансы на его изменение будут уже 95%.

4. Можно вызвать ясный сон с помощью "перспективной памяти". Когда мы бодрствуем, мы легко запоминаем то, что необходимо сделать в будущем. Например, вы "завязываете узелок" в памяти, обозначающий для вас, что по пути домой после работы вам нужно зайти в магазин за продуктами. Таким же образом вы можете развить в течение дня твердое намерение осознать ночью во сне то, что вы спите. Вы можете направить силу перспективной памяти на осознание того, что события и явления во сне слишком необычны для реальной действительности, и это может послужить ключом для распознавания того, что вы видите сон.

5. Когда засыпаете, постарайтесь не "проваливаться" в сон, а сохранить ясность ума. Это, пожалуй, самый утонченный способ вызывания ясных снов; фокус в том, чтобы сохранить ясность восприятия в период расслабления и засыпания. Когда физические ощущения начинают постепенно отключаться, вы можете сознательно войти в фазу безобъектного осознания.

Это — состояние ясного сна без сновидений. Из этого лишенного объектов состояния сознания может неожиданно появиться сновидение, и вы сможете сразу же его распознать. Задача теперь

заключается в том, чтобы оставаться во сне и при этом сохранять осознание того, что вы спите, а это требует некоторой практики. Но как только у вас получится достигнуть стабильности в переживании ясного сна, вот тогда-то и начнется настоящее приключение.

Техника команда+намерение.

Воспринимать мир внетелесных путешествий совершенно отдельным и непослушным вниманию миром, было бы настолько же ошибочно, как и воспринимать его миром, рожденным полностью из личностных мыслей и ожиданий сновидящего. Мир сновидений – это наиболее мягкая среда для реализации и тренировки личного намерения сновидящего.

Намерение – это сила, предшествующая действию человека, некое желание которое обрело определенную твердость в вашем решении следовать задуманному алгоритму и уже реализуется вами посредством микроскопических неосознаваемых действий и реакций в организме. Это то, что уже есть сейчас.

Например, у вас появилось намерение встать с дивана, и вместе с этим намерением пришли какие-то ощущения и изменения в теле – тело готово встать с дивана, поменялись медиаторы в мозге, немного изменилось восприятие, настроение, возникло ощущение предстоящего действия. Это намерение, это уже происходит.

А если вы только захотели встать с дивана, и это вялое желание осталось в голове в качестве бесформенной фантазии (пусть даже и яркой), не вызывая никаких откликов в теле, тогда ваше желание остается просто желанием.

Наиболее просто и наглядно можно познакомиться с личным намерением, практикуя техники самогипноза и аутотренинга.

Наиболее простое и короткое введение в тему саморегуляции и гипноза пришло ко мне вместе с небольшой старой книжкой немецкого гипнотерапевта И.Шульца - «Аутогенная тренировка».

Сердцевина аутогенной тренировки, хоть и не явно, базируется на личном намерении – поскольку человек практикующий аутоген просто вытаскивает, из ничего, нужные ему состояния в своем теле и разуме, намереваясь их испытать здесь и сейчас. В конце концов это меняет и физиологию также.

Например, после предварительного расслабления, вы отдаете себе команду на ощущение тепла или холода в руке (тем самым частично регулируя свое кровообращение) и затем вытаскиваете это ощущение, из ничего, своим личным намерением, просто намереваясь его испытать здесь и сейчас. Без намерения команда остается только фразой, которую можно твердить без конца и не получить никакого результата. Весь смысл аутогенной тренировки - именно в последующем намерении, меняющем физиологию, но к сожалению, этого замечания в книге нет.

После освоения аутогенной тренировки или понимания того каким образом вы можете использовать свое личное намерение, чтобы контролировать процессы в теле и сознании, можно возвращаться в миры внетелесного опыта и не жалея времени и сил прикладывать намерение ко всему, что только вам вздумается.

По большому счету, осознанное сновидение и сновидение вообще – это яркая галлюцинация которая ежедневно переживается мозгом. Нет ничего лучше самогипноза и гипноза вообще, для того чтобы брать галлюцинации подобного рода под контроль и тем самым выходить на новый уровень сновидения, полностью изменяя любой параметр вашего сна.

Гипнотические команды, и следующее за ними намерение не только помогут сновидящему моментально собрать предметы, места, людей, события, но и откроют возможность переживать яркие способности, невероятные события и искажения реальности, не теряя при этом реализма всего происходящего.

В конце концов, это дает возможность влиять и на некоторые «глобальные» параметры сна – такие как яркость, глубина переживания, осознанность, качество осознания, длительность и пр.

Погружая себя глубже в переживание внетелесного опыта или «выплывая» на поверхность тела лежащего в мертвецком оцепенении.

Единственный, универсальный инструмент "команда+намерение", одним только словом и действием изменит все что угодно и направит всю творческую мощь отдельной реальности осознанного сновидения туда, куда вам угодно.

В конце концов, при таком подходе появляется возможность превратить осознанное сновидение из интересного приключения и яркого переживания другого мира в совершенный инструмент, с неограниченным творческим потенциалом для применения личного намерения и совершенствования своей личности.

Вхождение в сон с сохранением сознания.

Есть два способа вхождения в осознанное сновидение (ОС): сохранение сознания при засыпании и определение в обычном сне, что ты спишь. А вот какой из них легче — сказать сложно.

Вхождение в сон с сохранением осознания легче тем, что надо делать понятные вещи. Прикладывать усилия. Это может быть сложно, но тут нет непонятного, нет того, что невозможно описать.

Вечером войти в ОС таким способом труднее, чем при дневном сне. По двум причинам:

1) сильны шаблоны привычного засыпания, ритмика режима, у многих усугублённая всякими бытовыми потребностями, обычная усталость;

2) первая рем-фаза (в ней мы видим сны, также ее называют БДГ-фазой или фазой быстрых движений глаз) наступает, как правило, лишь через 45-100 минут после засыпания, а сохранить осознанность в сне без сновидений сумеет далеко не каждый.

Но шанс все же войти в ОС именно так, конечно, есть. Как минимум, можно отследить сам процесс погружения в сон без сновидений, можно задержаться на промежуточных, так называемых гипнагогических, состояниях и попробовать что-то сознательно сделать с ними.

Гипнагогическое состояние — это то, что мы называем дремой, состояние между сном и реальностью, когда мы еще не уснули полностью, но уже видим какие-то образы, слышим звуки и т.п., то есть, это еще не полноценное сновидение, но уже граница с ним.

Днём в ОС войти таким способом проще. Рем-фаза в таких условиях (когда организм еще не устал за день, а дневной сон не является нормой) может наступить сразу (то же и при вторичном засыпании утром после пробуждения и небольшой активности, например, пары асан). Вот еще один из методов для входа в ОС: нужно встать, сходить умыться, и больше ничего не делать, чтобы не успеть проснуться, лечь обратно и пару минут (или даже меньше, это

индивидуально) подышать определенным образом: вдыхать — выдыхать без интервала. Затем либо снова уснуть, при этом тоже велики шансы выйти в ОС, либо сохранять осознанность до первой рем-фазы и далее во сне.

Стоит отметить, что рем-фаза — это не обязательно сны. Это то самое стартовое состояние, идеальное для разного рода опытов. При рем-фазе без сновидений тело перестаёт ощущаться как физическое и имеющее привычную форму, превращаясь в гул, вибрацию, ток.

Конкретные способы сохранения осознанности Птималия.

Полностью расслабившись, лежа на спине, всматриваюсь в темноту перед закрытыми глазами (глаза закрыты, но не «повернуты в себя», а ориентированы «вовне»), в этом состоянии сочетаются покой и аллертность. В теле остается единственная точка напряжения — область живота чуть ниже пупка (это место постоянно упоминается у Кастанеды, точка, откуда «исходит» наша воля). Далее следует дыхание животом, этой точкой.

Дыхание животом ритмично, всё остальное тело — расслаблено, и эта расслабленность растёт. Чем больше она растёт, тем, по контрасту, напряжённее кажется область живота. Хотя реально она напряжена ровно настолько, чтобы сохранять ритм дыхания (и вместе с ним — осознанность). Через некоторое время (зависит от того, каково умение расслабляться и каков недосып) что-то начнёт происходить. Если оказываешься в ОС, то картинки такого сна — иллюстрации мыслей, не более. Это, по сути, не изменённое состояние сознания (в отличие от настоящего люцидного сна), а просто более «креативное», менее обусловленное извне.

Теперь об осознании внутри сна. Оно может привести к обычному ОС, какими балуются лабержисты с их аквалангами-

новодримерами, а может и быть настоящим измененным состоянием сознания — люцидным прозрачным сном, переносящим в иные реальности, за пределы комнатух наших проекций.

Существующие методики вхождения в осознанное сновидения на сегодняшний день не упорядочены и не совершенны. Можно годами пытаться войти в ОС и ничего не испытать, а можно решить сегодня вспомнить во сне, что ты во сне, и сразу получить всё. Те, кто видел ОС неоднократно, знают, что это вещь капризная и зависит от многих факторов.

Совет новичкам: используйте все методики, о которых знаете, чередуйте их, но не ждите быстрого результата. Просто делайте. Однажды появится знание: сегодня это будет. Это называется пойманным намерением.

Техника смещения точки осознания.

Сдвиг точки (осознания) - самая прямая и мощная техника проецирования из всех, хотя, может быть, ей труднонато научиться. Она требует большой концентрации ментального усилия, в течение которого проектор должен ощутить внешность всего его физического тела в течение некоторого времени, чтобы вызвать проекционный рефлекс. Этой технику я узнал давно, и поначалу использовал её для большинства моих ранних сознательных проекционных выходов. Из-за его трудности я в то время имел много проекционных проблем. Несмотря на это, он чрезвычайно эффективен, если научиться им пользоваться. Усилия на его изучение стоят того; некоторые люди бросаются на него, как в омут с головой.

В настоящее время в большинстве случаев я использую комбинацию каната и сдвига точки. Сначала я использую смещение точки, затем, когда частично выйду, я включаю канат. Как правило, я переключаюсь между этими методами несколько раз в течение выхода. Я нахожу, что такое чередование методов делает выход более лёгким и быстрым. Если я проецируюсь из кровати, то на завершающей стадии выхода я также использую метод выкатывания (описанный далее).

Сначала подготовьте себя к попытке проецирования обычным способом: сделайте расслабление, наведение транса и энергетическую стимуляцию, независимо от того, какую будете использовать последовательность проецирования - полную, быструю или мгновенную.

Почувствуйте и ощутите всё ваше тело. Ощутите пространственные координаты вашего тела относительно комнаты. Пробежите мысленно по дверям, стенам, окнам и мебели в вашей комнате. Постройте в глазах разума вашим воображением пространственную карту, включите туда себя и комнату вокруг Вас.

Напрягите воображение, всем ментальным телом ощутите, что вы встаёте или выходите из тела, затем идёте или стоите в лёгкой досягаемости рук вашего физического тела.

Если Вы лежите в кровати, ощутите себя плывущим над физическим телом в пределах досягаемости рук, на линии между телом и потолком. Если Вы используете стул, ощутите себя на расстоянии три фута (один метр) от физического тела. Вообразите, почувствуйте, и чувствуйте так достоверно, как только можете, как будто Вы действительно хотите быть там - перед физическим телом.

Жёстко зафиксируйте всё ваше ментальное тело, сосредоточьте его в воображаемом внешнем теле, в его новом местоположении. Не пытайтесь увидеть или почувствовать вашего двойника над Вами или перед Вами; ощутите себя над физическим телом или перед физическим телом; смотрите на себя глазами вашего проецированного двойника. Это звучит мудрёно, но с практикой станет проще. Концентрируйтесь на ощущении изменения пространственных координат комнаты с этой новой перспективы. Чувствуйте ваше физическое тело и помните о нём, что оно ждёт Вас. Вообразите, и ощутите, что проецированный двойник уже отделился от вашего физического тела. Концентрируйтесь на удерживании вашей точки всего ментального тела в воображаемом проецированном двойнике, в его новом местоположении.

Ощутите давление вашего физического тела, пытающегося удержать Вас в себе. Ощутите, как вы боретесь с этим давлением. Концентрируйтесь и используйте силу желания, чтобы вынудить проецированного двойника напрягаться и бороться с этим давлением. Заполните свой разум целеустремлённым, определённым намерением - проецироваться и освободиться от вашего физического тела. Используйте всю наличную силу воли, но не позволяйте физическому телу напрягаться или как-либо реагировать.

Если Вы проецируетесь из кровати, мысленно стисните ваши зубы (без напряжения) и ощутите, что Вы медленно, но верно поднимаетесь из физического тела. Заставляйте себя подниматься дюйм за дюймом. Выкатывайте плечи проецированного двойника одно за другим и пробуйте понемногу отодвинуть себя выше и дальше от физического тела. Попробуйте ощутить, что Вы катитесь к центру комнаты, если это Вам поможет.

При проецировании со стула, мысленно стисните ваши зубы (без напряжения) и делайте по одному маленькому, но уверенному шагу от физического тела. Делайте шаги по одному дюйму, борясь против силы, привязывающей Вас к телу. Ощутите, как эта сила уступает - в ответ на ваши усилия! Ощутите плечи вашего воображаемого проецированного двойника, горбящегося и гнущегося, и наклоняющего голову вперёд, когда Вы медленно, но верно рвётесь, преодолевая силу, привязывающую Вас к физическому телу.

Делайте вышеупомянутые действия достаточно настойчиво, и они вызовут проекционный рефлекс очень быстро. Не позволяйте вашему физическому телу напрягаться при выполнении любого из вышеупомянутых действий - это не должно быть реальной уловкой, позволяющей сдвинуть точку. Это должно быть всего лишь воображаемым действием ментального тела.

Техника контроля сознания.

Вы когда-нибудь пробовали осознать момент засыпания? Поймать то состояние, когда изменяющееся сознание начинает переходить из реального мира в мир осознанного сновидения? Есть одна интересная техника для входа в ОС, основанная как раз на этом состоянии.

Техника «Контроль осознания», по сути, является самым быстрым способом попадания в осознанное сновидение. На первый взгляд кажущаяся простой, на деле оказывается одной из самых сложных в освоении техникой.

Как и любая другая техника, она требует подготовки, то есть вам нужно будет тренироваться в освоении техники днём, чтобы максимально эффективно использовать её ночью.

Тренироваться лучше в сидячем положении. Примите такое положение, при котором вам будет комфортно, но, тем не менее, будет присутствовать некоторый отвлекающий фактор. Этим фактором может быть какой-то звук, сопровождающий вашу тренировку. Можете включить спокойную, фоновую музыку. Хорошо подойдёт музыка стиля «Энигматик» — Enigma, Karunesh и др.

Расслабьтесь. Закройте глаза. «Послушайте» свои мысли. С закрытыми глазами внутренний диалог, присутствующий в уме каждого, станет особенно ясно слышен. Не пытайтесь его остановить. Просто слушайте. Контролировать процесс засыпания следует с первых же секунд. Здесь сразу нужно запомнить, что этот процесс настолько тонок, что его легко не заметить.

Вы можете лежать с закрытыми глазами минуту-другую и думать, что вы всё ещё не спите и держите всё под контролем, а через минуту уже спать и видеть сон. Поэтому очень важным пунктом в практике этого упражнения как раз является то, что начинать контролировать засыпание следует сразу же, как только вы закрыли глаза.

Для того, чтобы не попасть в ловушку своего разума и не позволить внутреннему диалогу заморочить вам голову и погрузить в бессознательное состояние, нужно периодически оценивать «адекватность» своего мышления. Проверяйте внутренний диалог на логическое соответствие реальности. Чем дольше вы сидите с закрытыми глазами, тем явнее он будет походить на сумасшедший бред. Не соглашайтесь с тем, о чём он вам говорит. Вспоминайте,

есть ли в реальном мире соответствие этому. В ходе этого упражнения переключайте своё внимания с чтения внутреннего диалога на звучащую фоном музыку и обратно. Иногда можете на секунду открывать глаза.

Есть ещё одно упражнение для этой техники. Закройте глаза и сосчитайте до десяти. Потом откройте глаза на несколько секунд и опять закройте их. Теперь счёт ведите до двадцати. Затем опять откройте глаза на несколько секунд и закройте на полминуты и так далее. Конечно же, не забывайте о внутреннем диалоге и его соответствии реальности. Проследите, сколько времени примерно пройдёт с того момента, как вы закрыли глаза и поняли, что начинаете засыпать. Этот момент будет порогом засыпания.

Практикуя упражнения по контролю осознания, вы всё отчётливее будете ощущать этот порог и со временем научитесь быстро вызывать это состояние «перехода». А научившись этому, вы обретёте способность входа в осознанное сновидение во время бодрствования. Вам достаточно будет просто закрыть глаза, чтобы через несколько секунд оказаться в пространстве сновидения

Достижение осознанности во сне, с помощью репетиции сновидений.

Цель упражнения заключается в создании и разыгрывании "сновидений" в бодрствующем состоянии. Считайте такую репетицию пробным просмотром. Создав сценарий сна, а затем сознательно изменив его по своему усмотрению, вы действительно смоделируете яркое осознанное сновидение. Имитация призвана снизить ваше беспокойство по поводу намерения пробуждаться во сне. Начните выполнять упражнение репетиции сновидения в момент пробуждения утром, прежде чем откроете глаза или

пошевелинетесь. Готовясь встретиться лицом к лицу с миром бодрствования, мысленно произнесите: "Я собираюсь спать". Затем проснитесь и займитесь дневными делами, продолжая говорить себе, что бодрствующий мир - на деле лишь сновидение.

Следующая часть упражнения потребует некоторых творческих способностей: вы должны подготовить сюжет сна, который позднее будете репетировать. Для создания сюжета припомните какой-нибудь поразивший вас сон, который видели в прошлом. Если не удастся вспомнить конкретный сон, создайте сюжет, опираясь на образы и мысли, которые соответствуют вашему общему представлению о сне. Помните, что в данном случае задача заключается не в том, чтобы в точности уловить свои действительные сны, не в том, чтобы смоделировать сон, имеющий законченный психологический смысл. Напротив, постарайтесь погрузиться в ощущения и впечатления, которые вызовут у вас чувство сновидения. Вы могли бы, например, написать сюжет сна, в котором заблудились в незнакомом городе без денег и друзей. Или же напишите сюжет сна, в котором будете "охотником за привидением, вооруженным протоновой пушкой и жаждущим расправиться с несколькими другими привидениями".

Задуманное сновидение должно быть таким, чтобы вы без труда могли разыграть его в бодрствующем состоянии. Удостоверьтесь, что декорации и обстановка безопасны и доступны. Если для репетиции сновидения требуется партнер, не стесняйтесь привлечь понимающего друга или компаньона. Вы можете даже удивить друга неожиданными, напоминающими сон действиями, разговорами или реакциями во время имитации сновидения. Прежде чем отправиться в выбранное место, оденьтесь соответственно эмоциональной атмосфере и образам из вашего сна. Например, наденьте то, что вы обычно не носите каждый день, и

что, возможно, покажется даже неуместным для обстановки, которую вы выбрали. Попробуйте надеть длинное вечернее платье или смокинг на обычную дружескую вечеринку, блестящие побрякушки для маскарадного костюма на устраиваемый компанией пикник или подбитые мехом красные домашние туфли для прогулки по торговому кварталу в районе, расположенном в центре города.

Выбрав подходящую обстановку для выполнения упражнения и одевшись соответствующим - или не соответствующим - случаю образом, пора исполнять ваш сон наяву. Вначале скажите себе, что вы быстро засыпаете и видите сон. Затем, следуя сценарию, постарайтесь отдаться исполнению с большим чувством, эмоционально переживая имитацию сна. Не стесняйтесь действовать спонтанно, меняя несколько сюжет по ходу игры. Позвольте образам и переживаниям всплывать из вашего подсознания. Затем меняйте их по желанию, руководствуясь интуицией подобно тому, как поступали бы в осознанном сновидении. В какой-то момент выполнения упражнения вы спросите себя: "Не вижу ли я сон?". Несколько минут спокойно подумайте о смысле вопроса и вообразите, что действительно находитесь дома и спите в своей постели. Затем отвечайте утвердительно: "Да, все происходящее со мной - лишь сон". Завершив все относящееся к имитации сновидения и не нарушая течения мыслей, тихо скажите себе: "Возможно, позже я увижу сон о происходившем сейчас". Как только вы осознаете эту мысль, отвлекитесь от нее и продолжайте заниматься обычными, повседневными делами. Закончите упражнение репетиции сновидения позже, когда ляжете спать.

Почувствовав, что начинаете засыпать, скажите себе, что находитесь на грани пробуждения и полного осознания, и готовности к

восприятию. Мысленно произнесите: "Скоро я проснусь в сновидении и полностью осознаю все происходящее". Затем позвольте себе погрузиться в глубокий сон. Внимание! - Начиная с этого момента и впредь, мы рекомендуем вам, если вы столкнетесь с чрезвычайно фантастическими или сюрреалистическими образами, или переживаниями, потратить минутку, чтобы мысленно задать себе вопрос, бодрствуете ли вы, или видите сон. Прежде чем ответить, серьезно обдумайте вопрос. Когда нередко вы будете задавать себе этот вопрос в бодрствующем состоянии, возможно, в какой-то момент вы сильно удивитесь, обнаружив, что лежите дома, в своей постели и видите яркий осознанный сон.

Техника вызова желаемого сна.

Как вызвать (увидеть) желаемый сон - учимся у древних сновидящих:

«Как вызвать и увидеть сон?» - вопрос, на который древние сновидящие знали ответ.

Сновидениям придавалось особое значение, потому что использовали их как для получения совета, так и для излечения своих недугов, разрешая тем самым личное наиболее болезненное.

Исполните на время роль древнего грека:

Вы – странник и идете в исцеляющий храм. В котомке чуть еды и подарки Асклепию – богу медицины и врачевания. С первого дня своего тревожного путешествия и до завершающего нахождения в храме будете воздерживаться от пищи и сексуальных контактов. Когда придете, окунетесь в холодной воде фонтана, дабы очистить свое тело и разум. Ведь на воротах написано: «Всякий чист, входящий сюда. Чистота – это отсутствие мыслей обо всем, помимо святого».

Наконец вы увидели священную рощу. Слышите пение птиц, и легкий ветерок приносит с собой нежный аромат цветов. Теперь можете купаться, разминаться, танцевать и все, что поможет очиститься и восстановить внутреннюю гармонию. Всюду в святилище на стелах (каменных плитах) высечены всевышние наставления, посвященные для исцеления больных.

Вы приближаетесь к главному храму, купол которого уже виднеется над деревьями. Теперь вы здесь, видите перед собой огромную статую Асклепия и падаете на колени. Вдыхая благовонья под звуки гимнов, достаете из своей сумки дары и преподносите их. Затем уходите с необычным воодушевлением, а спустя несколько дней возвращаетесь. Вы исполнили положенные предписания, очистились, прослушали поучения жрецов и уже готовы отправиться в священную спальню.

Вместе с остальными путниками при тусклом свете начинаете молиться об исцелении, которого так долго ждали. Укладываетесь на овечью шкуру и смотрите за немалым количеством скользящих змей. Вы утешаете себя, что они не ядовиты, так как выращены здесь под присмотром Асклепия. Прислужник притушил светильники, и все засыпают, лишь только шуршание ползучих змей и слабое эхо мелодий нарушают этот покой...

Не приходится удивляться рассказам тысяч людей, что в подобных условиях приходили видения. Под впечатлением обряда хотелось угодить жрецам, тем более заранее ожидался богоподобный сон. Асклепий мог принять любой облик: вид скульптуры, ребенка или даже животного. Но независимо от формы, он излечивал и наставлял сновидящих, давал советы по излечению и дальнейшему образу жизни. Утром пробуждаясь, все делились пережитым и увиденным.

Данный способ можно называть вынашиванием сна.

Вышеприведенный метод применялся в Древней Греции, хотя не только у них была подобная традиция. Китайцы, индийцы, японцы, евреи, мусульмане тоже планировали сновидения. Приемы могли отличаться, но общим было представление о пророческом, религиозном и целительном значении сновидений для народов того времени.

Как вызвать и увидеть сон?

В нашем случае не обязательно верить в особого бога или посещать святыне места. Тогда сразу вырывается вопрос: «Что же нам делать, чтобы вызвать нужный сон?»

Для начала найти место, где ничто не сможет отвлечь от того, что вы желаете увидеть в сновидении. Для этого в старину применяли замки, храмы, святилища в удаленных и тихих уголках сельской местности. Даже нецивилизованные люди верили, что, лежа на шкурах священных животных или могилах своих предков, на них снизойдет вещий сон.

Для вас же подойдет всякое тихое место: лучезарный берег, любимый сад или спальная комната, где можете создать все необходимые условия – главное, чтобы никто не беспокоил.

Допустим, что уже есть такое удобное ложе, тогда следующий шаг – понятная и краткая фраза желаемого сновидения.

Определитесь с конкретной темой, скажем: «Я во сне узнаю то-то», «Я во сне узнаю, что делать для улучшения моего самочувствия» или «Я желаю полетать во сне» и все, особенно волнующее вас в этот момент.

Теперь сформулируйте намерение точно, кратко и утвердительно. К примеру, фраза: «Я думаю, что этой ночью буду летать» - не слишком сильна. А вот слова: «Сегодня ночью я буду летать» другое дело – звучат как заявление.

Жрецы рассказывали, какие видения должны прийти путникам. О том же повсюду в святилище сообщали тексты о заболеваниях и снах, помогающих излечиться. Более того, странники слыхали от других сновидящих и уже были в курсе, что произойдет в священной спальне.

Ожидания зачастую определяют, что за образ явится к нам, потому огромное число людей получали желаемое. Каждому по вере своей и, надеясь увидеть конкретное божество, его и встречали. Все это – следствие внешнего внушения: прекрасное святилище, необходимое очищение, влияние жрецов, мелодий и благовоний, мистическая церемония и всеобщая атмосфера ожидания.

Наш разум легко поддается внешнему влиянию, но и также успешно может самовнушать и согласно этим установкам действовать. Поэтому современный сновидящий достигнет того же эффекта, представив отчетливо какой-либо определенный сон. Так сужается зона работы вашего мозга, формулируется явное намерение и его ожидание.

Люди ранее пытались вызвать сны с помощью различных ритуальных формулировок, специальных молитв, пений, различных снадобий и тому подобное. Но мы ни молитвы, ни ритуалы использовать не будем, а лишь прибегнем к трем простым элементам:

- 1) Ясно сформулируем планируемое сновидение;
- 2) Внутренне уверуем в возможность вызывания снов;

3) Постоянно и усиленно будем концентрироваться на желаемом.

Вам нужно дать себе четкую и простую установку и многократно проговаривать ее, сосредотачивая на ней все свое внимание.

В момент концентрации на намерении вызвать нужный сон вашему телу следует расслабиться. Это крайне важно, поскольку в состоянии релаксации сознание более гипнабельно и легче концентрируется.

Существует достаточно много самостоятельных упражнений для релаксации, к примеру – «поза трупа». Ложимся навзничь на твердую поверхность и, закрыв глаза, позволяем себе расслабиться от макушки до пальцев на ногах. Различные участки мышц следует напрягать и расслаблять, пока тело не обретет чувство безжизненного.

Находясь в таком положении, многократно повторите вашу установку как мантру. Можете в течение дня по несколько раз вспоминать о планируемом сновидении и еще напомнить себе перед самым засыпанием. Разум лучше принимает повторяемое, нежели единожды сказанное.

Заключительное для вас действие – это представить желаемые образы.

Визуализируйте их, будто они по-настоящему существуют – «нарисуйте» сновидение, а следом и сам результат. Почувствуйте, как это приятно.

Подсознание всемогуще и передаст любые сведения, если довериться ему. Это приводит нас к завершающему этапу – вере.

Если вы веруете в бога или почитаете того или иного святого – обращайтесь к нему. Коли убеждены в мудрости вашего

подсознания - адресуйте просьбы ему. Верить необходимо, что мы найдем решение на занимающую нас тему, и тогда это действительно произойдет.

Чему мы научились у древних сновидящих.

- 1) Определите «место покоя», где ничто не побеспокоит вас;
- 2) Выразите ясное намерение о планируемом сновидении краткой фразой;
- 3) Максимально расслабьтесь;
- 4) В расслабленном положении неоднократно проговорите установку. Сосредоточьте на ней все свои мысли;
- 5) Визуализируйте ожидаемый сон таким, каким хотите его видеть;
- 6) Верьте в возможность вашего подсознания вызвать сон и засыпайте.

Увидев желаемое, внимательно присмотритесь к полученному результату и оцените его пользу. А обсудив пережитое с другими, вы тем самым поможете в формировании своих будущих снов. Это схоже с методикой сеноев, которые обсуждают свои сны за завтраком.

Теперь и Вы, благодаря древним сновидящим, узнали, как вызвать и увидеть желанный сон! Первые неудачные попытки не должны сломить настрой, так как все решает практика, время и настойчивость. Пробуйте снова и снова, а ознакомившись с индейской и сенойской методиками, достигните результата куда быстрее. Успехов в вызывании снов!

Техника заказа сновидения.

Осознанные сны можно вызывать различными техниками, в том числе с помощью записи и повторения намерения, вот что пишет об этом Лиза Рейнолдс в своей книге, посвященной осознанным сновидениям. Цитирую:

Управляемый и контролируемый сон - заказать сновидение.

Учитывая тревожность и нестабильность нашего времени, мы все чаще пребываем в стрессовом состоянии, которое оказывает негативное влияние на наше психическое и физическое самочувствие.

Обращаясь за помощью к своим снам, можно разрешить свои проблемы, избежать неприятностей на работе и в быту. Используя сны, каждый имеет возможность улучшить свою повседневную жизнь.

Справляться с нашими проблемами эффективнее прямо в источнике их возникновения – в своем сознании.

Через сновидения мы можем лучше узнать себя и расти духовно. Мы можем завести во сне друзей, которые будут помогать решать наши проблемы, искать выход из сложной ситуации на работе, подскажут тему для рекламной компании, изобретут новую модель платья, напишут стихотворение или споют песню.

Какими бы не были наши нужды, сновидения дадут нам новые идеи, а иногда и великолепные решения.

Управляемый сон и дневник сновидений

Чтобы управлять снами, нужно для начала их помнить. Искусство запоминания сновидений начинается с вашего отношения к ним. Придавайте значимость своим сновидениям, уделяйте им время, записывая в дневник сновидений. И после вы с удивлением обнаружите, что сны приходят и запоминаться будут все чаще, иметь все более детальный и красочный вид.

Ведя подробный дневник сновидений, и внимательно следя, за содержанием своих снов, вы узнаете о себе то, чего никогда не узнаете из книг или каких-либо других источников.

Овладев запоминанием снов, попробуйте придать им необходимую форму. Как скульптор поступает с глиной, так и вы можете поступить с вашими снами, придавая им необходимый вид, оставляя все ненужное и беспокоящее «за бортом».

Вы можете «слепить» нечто красивое и полезное, нечто такое, что украсит и обогатит вашу жизнь.

Планируем и заказываем сновидение

Люди могут подготовить себя к тому, чтобы увидеть сон на любую заданную тему - спланировать основное содержание сновидения. Древние сновидящие, американские индейцы и народ сенои успешно вызывали сны: получали ответы на интересующие их вопросы, излечивались от недугов и устраняли кошмары.

Вы также можете вызывать сновидения и решать проблемы с помощью них. Они могут стать и внутренним источником вдохновения, если вашей целью является творческий результат.

Чтобы заказать желаемое сновидение, нужно:

1. Найти место, в котором ничто не будет отвлекать вас.

2. Четко сформулируйте намерение о планируемом сновидении в виде ясной и короткой фразы, например: «Сегодня во сне я буду летать».
3. Полностью расслабьтесь и повторите несколько раз свою установку на сновидение. Сконцентрируйте на ней все свои мысли.
4. Визуализируйте желаемое сновидение таким, каким его спланировали.
5. Верьте в возможность своего подсознания вызвать сновидение и засыпайте.

Осознаем и контролируем сновидение

Скорее всего, у всех сновидящих бывают короткие моменты проблеска сознания. Но обычно, они и не подозревают, что осознание может распространиться с одной мысли, на всю ткань сновидения.

Ваши переживания будут необычными, поистине восхитительными, когда вы увидите осознанный сон, в котором спящий понимает, что он спит.

Это уже совсем иной уровень мастерства в управлении сном – высший пилотаж, которому тоже можно научиться.

Ваши сны не смутны, потому что вы присутствуете в них подобно тому, как вы присутствуете в реальной осознанной жизни.

Вы переживаете все очень живо и можете по собственному желанию создать практически любое событие, тем самым снимая любое ограничение и имея возможность осуществить самые заветные желания.

Красота осознанных снов в том, что каждый может использовать их для своих личных нужд. Преодоление страхов и ограничений, овладение новыми навыками, занятие творчеством, общение с умершими, путешествия в неизвестное, пережить духовное пробуждение – или просто наслаждаться экстазом, купаясь в неземном сиянии.

Вы можете планировать свои сны без высокой степени сознания, но чем полнее ваше сознание во сне, тем легче вам использовать его в своих целях. Достигайте осознанности в состоянии сновидения.

Вероятность успеха в решении ваших дневных проблем значительно возрастает в результате овладения навыками управления сновидениями. Противостоя страху в сновидении, люди вырабатывают уверенность в себе в реальной жизни. Успешное решение проблем в сновидении также переносится в реальность.

Вы можете научиться управлять своими сновидениями, если будете внимательно и с интересом заполнять дневник, работать с ними до и после сна, учиться у самих себя. Главное, что вы можете достичь в своих снах, это найти друзей-помощников, перестать бояться угрожающих персонажей и самое невероятное – достичь осознания во сне.

Когда достигнута осознанность, тогда вы имеете все шансы полностью преодолеть страх перед недоброжелателями. Бесстрашие перед образами своих снов позволит вам использовать сновидения по своему желанию.

Патриция Гарфилд «Творческое сновидение»

Для управления своими сновидениями, ознакомьтесь с книгой Патриции Гарфилд «Творческое сновидение».

Книга очень интересна и полезна.

Изучив ее и применив универсальную технику управления и контроля творческими снами вы, тем самым, сыграйте роль психотерапевта по отношению к себе, начнете лучше понимать себя, мотивацию своих поступков и поведения.

Сны помогут Вам в этом...

Вызов осознанного сна с помощью записей.

Перед тем как пояснить суть этой в высшей степени эффективной методики, я бы хотела поделиться с читателями некоторой полезной информацией о том, как я открыла для себя этот метод.

Просматривая приложение популярной книги Стивена Лабержа об осознанных сновидениях, я наткнулась на список упражнений для развития силы воли. Одним из них было написать фразу «Я буду выполнять это бесполезное упражнение» 100 раз.

По прочтении всего списка меня захлестнули яркие детские воспоминания. Я вспомнила, как мой отец постоянно наказывал меня тем, что заставлял снова и снова писать одни и те же строчки всякий раз, когда я делала что-то не так, чтобы я училась на своих ошибках. И знаете, закончив писать минимум 500 повторов предложения «Я больше никогда не забуду ключ от входной двери», впоследствии я всегда помнила о том, чтобы каждый раз, уходя в школу, проверить наличие этого ключа в кармане.

Говоря психологическими терминами, повторение – это лучший метод запоминания важной информации, да и в целом обучения: эффективность записи материала по сравнению с мысленным его повторением или проговариванием вслух поистине может творить чудеса, особенно если сделать это несколько раз подряд.

Поэтому я подумала, что, если бы я снова и снова записывала свою мантру вызова осознанных сновидений, каждая строка точь-в-точь как предыдущая, намерение мантры действительно прочнее закрепилась бы в моей голове, и я могла бы помнить о нём даже во время сна.

В первую ночь, когда я опробовала эту технику, я написала «Каждую ночь я буду осознавать, что сплю, и всегда буду в состоянии вспомнить свои сны» примерно 40 раз. В эту же ночь у меня получилось получить одно осознанное сновидение.

На второй попытке я записала эту же фразу уже 80 раз – и во время сна я пережила целых три осознания!

На третью ночь своего эксперимента я снова сделала то же самое, но уже 120 раз. Как и в предыдущем случае, я получила три осознанных сна, но все они были очень яркими.

Во время тех осознаний у меня присутствовало настойчивое внутреннее ощущение, что я сплю. Мне не пришлось выполнять проверок на реальность, мне не нужно было искать вокруг какие-то странные элементы, присущие сновидениям. Я думаю, что это был непосредственный результат работы намерения, вложенного в мантру, которую я так старательно раз за разом воспроизводила на бумаге.

Если вы собираетесь опробовать этот способ, то вот список того, что вам понадобится перед тем, как вы приступите:

- 1) Журнал – блокнот или тетрадь – который вы будете использовать исключительно для практики этого метода.
- 2) Ручка.
- 3) Личная мантра.

Вот некоторые примеры мантр, которые вы можете использовать:

а) Когда сегодня ночью я увижу свои руки, я сделаю проверку на реальность.

б) Я запомню все свои сны и осознаю, что сплю, оказавшись в сновидении.

в) Сегодня я пойму, что сплю, и после этого смогу вспомнить всё, что мне приснилось.

А вот и инструкции по применению этой техники:

1) Возьмите тетрадь\блокнот и избавьтесь от всех отвлекающих факторов. Тетрадь должна быть настоящей, чтобы вы могли писать в ней от руки: этот метод не работает, если вы будете набирать текст на клавиатуре в электронном документе.

2) Выберите мантру и установите для себя количество её повторений, которое вы сегодня напишете. (Выбирать станет труднее, когда вы начнёте испытывать в руке спазмы и судороги.)

3) Убедитесь в том, что во время написания вы концентрируетесь на текущей строчке. Хорошо помогает прочитывать её вслух параллельно с тем, как вы пишете.

4) Дойдите до заранее определённого вами количества повторений и закройте журнал – в следующий раз, когда вы прибегнете к этому способу, вы снова начнёте отсчёт строк с нуля.

Когда я использую эту технику, мне никогда не приходится делать проверки на реальность, точно так же как перед сном убеждать себя в силе своей мантры. Однако это не значит, что вы преуспеее, если совсем не будете выполнять проверки – в таком случае этот метод может просто не сработать у вас с самого начала. Как бы там ни

было, я считаю, что это очень эффективная техника, которая может быть использована и для того, чтобы «заказывать» сны и ставить на них цели – допустим, попрактиковаться в каком-то виде спорта или совершить в своём сновидении некоторые определённые действия. Например, вы можете изменить свою мантру на «Сегодня в своём осознанном сне я потренируюсь играть в баскетбол». Вы также можете использовать это упражнение, чтобы увеличить степень контроля над своими сновидениями.”

Заказываем сновидения.

Сновидения для человека могут стать настоящим кладом ответов на интересующие вопросы. Использовать свою психику во сне как поисковую машину или как индивидуального помощника может практически каждый. Для этого необходимо просто заказать нужный сон... Вот несколько советов ученых-сомнологов (изучающих сновидения на научном уровне).

1. Настроиться на запоминание сновидения

Нужно выработать привычку припоминать сон сразу после пробуждения. Навык запоминать сновидения хорошо закрепляется с помощью такого блокнот и ручку, чтобы сразу после пробуждения записать самые яркие образы. Запоминанию сновидения способствует грамотная глубокая релаксация перед засыпанием и относительно спокойное, не резкое пробуждение. Необходимо также программировать себя на то, что когда цель будет достигнута, нужно дать команду на просыпание. Человек в течение ночи видит около четырех-пяти сновидений, отделенных временными промежутками, так сказать ночными антрактами. И ответ на поставленный вопрос может, например, появиться в первом сновидении с часа ночи до двух. А человек, когда просыпается

утром, чаще помнит только последний сон. И поэтому он может подумать, что у него ничего не получилось, и ответ на вопрос не был получен. Но это не так, он просто не тогда проснулся и уже забыл ответ.

2. Сформулировать «системный запрос»

Заказывая себе сновидение, важно определить, что именно вы хотите увидеть - осознать и сформулировать. Это может быть конкретный вопрос. Например, в период святок сны считаются вещами. Можно настроиться на сновидения как на выражение основных тенденций в событиях будущего года, и вы получите именно такие сновидения-ориентиры.

Если вы много думаете о каком-то человеке, и хотите, чтобы он вам приснился, то нужно подумать о нем перед сном. Если вы просто хотите увидеть зрелищный сон - приключение, сказку или путешествие - нужно сформулировать соответствующий запрос. Перед сном нужно напомнить себе этот запрос.

Чем точнее вы сформулируете свой запрос, и чем ближе он к актуальной переживаемой вами здесь и сейчас жизненной ситуации, чем точнее он отражает ваши насущные потребности, тем скорее вы увидите соответствующее сновидение. Иногда желаемое сновидение снится не сразу, для этого может потребоваться время - от нескольких дней до нескольких месяцев.

Для убедительности можно записать свой заказ на бумаге. Или произнести его вслух перед сном. После постановки цели можно сделать внутреннее обращение к себе, с просьбой о содействии.

3. Фокусировка на запросе в «пограничном» состоянии между сном и бодрствованием

Пограничные состояния играют важную роль в интеллектуальной и творческой жизни. Для них характерна «прозрачность» подсознательных процессов, поэтому многие идеи и озарения случаются именно на грани бодрствования и сна. Некоторые люди сразу засыпают - лишь голова коснется подушки.

Для того, чтобы сконцентрироваться на промежуточном состоянии требуются навыки саморегуляции - такие как способность расслабляться, избавляться от беспокоящих мыслей, думать позитивно. В спокойном расслабленном состоянии, когда начинается погружение в сон, если вы сможете сфокусироваться на своем запросе - это направит сновидение в соответствующее русло.

Перед вхождением в сон представить в мельчайших подробностях ту среду, ту картину, с которой неразрывно связана поставленная цель. Воображать, фантазировать, давать своему бессознательному контекст, среду, в котором ему надо будет существовать во время сна.

Техника прямого заказывания снов.

Один из лучших способов сознательно повлиять на общий сюжет и обстановку осознанного сновидения заключается в прямом заказывании снов. Итак, сегодня вы научитесь применять искусство заказывания осознанного сновидения. Прежде всего убедитесь, что все, что окружает вас в сновидении, отражает ваше главное намерение: добиться осознания себя во сне.

Чтобы подать сигнал об этом намерении подсознанию, мы рекомендуем выбрать то, что мы называем "символом ясного сознания", и поместить его в комнате для сна. Таким "символом ясного сознания" может стать изображение вселенной,

привлекательная лампа в стиле Тиффани, резиновый глаз из каталога новинок или другой предмет, который послужит для вас символическим напоминанием о намерении увидеть яркий осознанный сон. Помните, что этот символ предназначен не для того, чтобы вызвать определенное сновидение, но чтобы служить напоминанием о главной цели.

Выбрав символ ясного сознания и поместив его в спальне, переходите к повседневным делам, продолжайте проводить частые "проверки реальности" и подтверждать свое намерение увидеть яркий осознанный сон. По истечении некоторого времени следует выбрать, так сказать, "место действия" сновидения сегодняшней ночи: ваш родной старый город из 1950-х годов, Гонгконг где-то в 3089 году или, например, Сидней в Австралии в доисторическую эпоху. Но какими бы ни оказались выбранные место и время действия, следует в течение дня неназойливо, созерцательно переноситься в выбранное место действия сновидения. Чем точнее вы в мыслях определите место действия будущего сновидения, тем более вероятно, что вы действительно там окажетесь этой ночью в своих сновидениях.

Позднее, приблизительно за час до того, как пойти спать, окружите выбранный символ ясного сознания производящими сильное впечатление предметами и изображениями, напоминающими о будущем сновидении. Если, например, вы хотите увидеть сон о гражданской войне, раздобудьте фотографию Авраама Линкольна или крошечный флаг армии южан. Если вы желаете провести ночь с Гамби, то можете положить рядом с символом ясного сознания игрушечную фигурку Гамби и коробку с игрой в "До". Расположите выбранные предметы или изображения для заказывания сновидений так, чтобы вам это нравилось, и при желании даже можете положить их с собой в постель.

Для создания еще более подходящей атмосферы можно воскурить благовония или включить музыку, которая, по вашему мнению, наиболее полно отразит настроение яркого осознанного сновидения. Непосредственно перед тем, как выключить на ночь свет и отправиться спать, посидите рядом с "алтарем ярких сновидений" и еще раз мысленно представьте желаемое место действия будущего осознанного сна. Затем, пользуясь специальной ручкой, занесите выраженное одной фразой описание места действия своего сна в журнал сновидений. Старайтесь быть как можно точнее. Если, к примеру, вы хотите пережить события Гражданской войны, запишите: "Сегодня ночью я вернусь во времена Авраама Линкольна", и можете даже нарисовать его знаменитый цилиндр.

Не забывайте постоянно концентрировать внимание на своем намерении вызвать во время сна ясность сознания. А значит, за первой фразой в журнале сновидений должна последовать вторая, например, "Если я увижу сон о Гражданской войне, то осознаю, что сплю и вижу сон". Закончив записи, выключайте свет и ложитесь спать. Все глубже погружаясь в сон, продолжайте сосредоточиваться на выбранном месте назначения и желании увидеть осознанный сон. Представьте в воображении предметы для заказывания сновидения, которые расставили в комнате. Мягко напомните себе о намерении увидеть сон с выбранным сюжетом. Напомните себе также, что после пробуждения вы припомните подробности всех похожих сновидений.

В качестве альтернативы вызыванию "сна на заданную тему" опытные сновидцы для решения личных и творческих проблем могут использовать метод заказывания сна. Если, например, беспокоит вопрос, как поступить со своим возлюбленным, время от времени в течение дня концентрируйте на нем свои мысли.

Поставьте его фотографию рядом с символом ясного сознания, а вечером, прежде чем пойти спать, запишите в журнале сновидений: "Как поступить с моим(ей) возлюбленным(ой)?" или "А люблю ли я ее(его) вообще?". Прикажите себе во время сна проникнуть в суть ваших взаимоотношений и осознать переживаемое в сновидении. Позже, если вы осознаете, что спите и видите сон, можно даже сознательно разыскать свою "вторую половину", чтобы обсудить с ним(ней) интересующие вас проблемы.

Если вы, к примеру, интересуетесь проблемами космологии, размышляете о черных дырах, суперструнах и искривлениях пространства, дома поставьте в спальне изображение Млечного Пути, а вечером, прежде чем пойти спать, сформулируйте соответствующую цель. Предположим, вы вознамерились в ярком осознанном сновидении посетить обратную сторону планеты Нептун. Как можно яснее выразите свое намерение и запишите в журнал сновидений, например: "Сегодня ночью я побываю на планете Нептун и буду осознавать, что вижу сон". Если вам в самом деле удастся вызвать Нептун в свои сновидения, не исключено, что вы решите поискать там физика Стивена У. Хокинга, отдыхающего под звездным небом. Возможно, вы постараетесь выяснить у него, где находится скрытая масса Вселенной или попытаетесь вывести тайну великого объединения четырех сил природы.

По мере овладения техникой заказывания осознанных сновидений, не стесняйтесь вводить разнообразные новшества, которые позволят наиболее полно удовлетворить личные, творческие и духовные запросы. В частности, не задавайте лишь обстановку места действия сна, - вы можете пригласить в свой сон конкретные персонажи. Вы даже можете подыскать себе в сновидении консультантов из людей, отошедших в мир иной. Эрнест Хемингуэй, к примеру, может помочь вам как писателю преодолеть творческий тупик, предложив

идею потрясающего романа. Мы рекомендуем пользоваться техникой заказывания осознанных сновидений, постепенно и трезво оценивая свои возможности. Теперь, когда вы изучили основной метод, каждое, пусть даже малое достижение поможет вам обрести большую уверенность в своих способностях творить сновидения, прежде чем вы перейдете к более сложным упражнениям следующего уровня.

Чем меньше давления вы оказываете на себя и чем больше расслабляетесь в процессе вызывания сновидений, тем больше вероятность увидеть желаемые сны. Внимание! - Если в течение ночи вы пробудились ото сна, попытайтесь вызвать, состояние яркого осознания путем мысленного возврата в нужное сновидение. Увидев осознанное сновидение с любым сюжетом, не забывайте проводить "проверку реальности". Не забывайте сразу после пробуждения записывать сны в журнал сновидений. Оставляйте свой символ ясного сознания в том месте, которое специально отвели для него в спальне. Взглянув на символ даже мимоходом, каждый раз неназойливо подтверждайте свое намерение видеть яркие осознанные сны.

Достижение фазы с помощью компьютерных игр.

Шаг 1. Однажды один из студентов нашего факультета, назовём его Василий, пришёл на кафедру за консультацией. Он жаловался на то, что его сны приобрели необычайную яркость и правдоподобность и более того в 50 процентах снов он знал, что спит! Я не буду использовать термины, которыми обозначаются разные диагнозы, поскольку считаю, здесь это неуместным, однако психика нашего будущего коллеги-экспериментатора оказалась слегка расшатанной! Стали разбирать причину возникновения

кошмаров и плотных снов, и выяснилось - парень-то самый настоящий геймер (фанат компьютерных игр), и игры предпочитает довольно жёсткие 3Д-экшены от первого лица, и фаворит его пристрастий ДУМ-3 с русским профессиональным переводом! По его словам, сны начались недавно, и до этого такого не было никогда, играл и по 5, и по 8 часов в сутки и ничего, а тут ... сами понимаете... После довольно продолжительного анализа ситуации, я попросил Василия принести игру на кафедру, не трудно догадаться о том, что один из моих вопросов был такой: "А с какого именно момента твоего посещения виртуальных пространств, начались кошмары?"

После долгого напряжения мозга, Василий всё-таки припомнил, что в одном из уровней который он долго не мог пройти из-за сложности, жуткий женский шёпот доверительно сообщал о том, что твоя жизнь - это всего лишь сон и так раз за разом! Понимаете, когда человек долго слушает одну и ту же песню, например, крутит в голове какую-то фразу, то со временем определённый участок психики программируется и начинает самопроизвольно воспроизводить некие сигналы, которые узнаются и интерпретируются как эта многократно повторяемая песня или фраза, ну было такое у всех - "Вот ведь привязалась песня... блин!". Особенно это заметно во время переходного состояния между явью и сном.

Так вот и наш незадачливый студент, начал слышать перед засыпанием этот шёпот, (повторяющий раз за разом что жизнь - это всего лишь сон) поскольку последний(жуткий женский шёпот) закорился во время пребывания Василия в сильном стрессовом состоянии от эмоционального напряжения вызванном сложностью уровня игры и его искренним и сильным желанием его побыстрее пройти! Ну что тут поделаешь, я посоветовал Василию поиграть в

БарнЯрд (для тех, кто не знает - это 3Д-квест милой коровки которая коллекционирует яблочки). В течении следующих двух месяцев я анализировал показания Василия, раз за разом убеждаясь, что скорее всего тот сам того не зная открыл новый способ вхождения в осознанное сновидение!

Шаг 2. Итак эксперимент!

В виду того, что в играх присутствуют элементы мира, которые в объективной повседневной реальности не присутствуют первый вывод, который я сделал был таков: "Появляется перед тобой монстр из игры или происходит, что-то имеющее явно нереальный сценарий значит я сплю и это сон!" Как я закрепил эту установку:

Я записал на диктофон своим голосом несколько фраз, которые произносил эмоционально, бодро даже немного истерично, перевёл запись в формат мп3 и выбрал в качестве сценария сновидения игру БладРейн, поскольку она подходила всем требованиям кроме одного - она была от третьего лица! Включил в режиме циклических повторений фразы и стал играть.

Вот какие фразы я использовал:

"ЭТО СОН, РАЗВЕ ТЫ САМ ЭТОГО НЕ ВИДИШЬ, ВОН РАЗЛОЖЕНЕЦ, КОТОРЫЙ ХОДИТ - ТАКОГО В РЕАЛЬНОСТИ НЕ БЫВАЕТ, ВКЛЮЧИ ЖЕ, НАКОНЕЦ, КРИТИКУ - ЭТО СОН"

"ОБРАТИ ВНИМАНИЕ НА СВОИ РУКИ, ИНТЕРЬЕР, ОН НЕОБЫЧЕН РАЗВЕ ТАКОЕ БЫВАЕТ В РЕАЛЬНОСТИ?"

"ЗАПОМНИ, ЧТО ЭТО СОН, ВСЕ ЭЛЕМЕНТЫ ИГРЫ УВЕПЕННО ГОВОРЯТ О ТОМ, ЧТО ЭТО ВСЁ СОН"

Вот в таком духе, кому интересно напишу ещё подробнее!

Эффект не заставил себя ждать! Игрок я никудышный, и поэтому сразу вовлёкся в эмоциональную взвинченность одновременно мой голос сам собой гудел в наушниках о том, что всё это сон, в первую же ночь сон был яркий и плотный! Через четыре дня регулярной игры в таком режиме, где-то часа по три перед сном, сны стали осознанными и наполненными невообразимо интересными сюжет.

Основные моменты практики осознанного сновидения (ОС).

1. Постановка целей и задач.

Это самый важный пункт. Мотивация играет наибольшую роль в достижении цели. Необходимо четко определить цель, что ты хочешь сделать в осознанном сне. Если желание достичь осознания во сне не велико – то у Вас такие же шансы осознать себя.

Таким образом, решите, что Вы хотите достичь осознавшись во сне. Выбираем цель и постоянно помним о ней и практикуем, пока не выполним ее. Многим известный пример: найти свои руки во сне. Другой пример: попытаться взлететь; сходить в определенное место; снять с себя одежду; выложить круг из камней; слетать в сон к другу/подруге; поговорить с сущностями в своем сне; и этот список можно продолжать до бесконечности.

2. Контроль за мышлением.

Перед засыпанием - спокойствие, отпускание дневных забот. Затем просмотр за своими мыслями. Поиск точки «смотрителя». Когда смотришь на свои мысли от куда-то сверху. Но не думаешь, а именно смотришь. Потихоньку останавливая их поток, обрывая не договаривая. Можно даже заснуть в этом состоянии. Как практику можно взять медитативные техники, позволяющие доводить

организм до глубокого расслабления, граничащего с визуальными образами.

3. Стоповые моменты в реальности

Крючки, на определенные события которые могут встречаться во сне и в реальности. Когда в реальности видишь этот объект - то все делаешь так, как будто ты осознал себя во сне. Начинаешь осматривать все с особым интересом. Проверяешь свои ощущения. Смотришь на руки или пытаешься сделать то что наметил своей целью сновидения (можно пробовать взлететь). Прикасаешься к окружающим предметам, проверяя их как они ощущаются. Максимально много воспринимаешь в этот момент и стараешься из всех сил его запомнить. Так, как запоминаешь осознанный сон. Как будто это и есть тот самый момент, который ты так долго ждал. Офигеваешь от качества окружающей картинки. Для лучшего запоминания, все свои действия и восприятие окружающей действительности проговариваешь в голове. Опять же пытаешься все запомнить. Потому, что вечером перед засыпанием необходимо будет все в точности вспомнить.

Легко осознаются моменты реальности при ходьбе или при нахождении в одиночестве. Это легкий путь. Хороший результат, когда «осознание» приходит в моменты напряженной работы или при общении в обществе или еще лучше при выполнении каких-то ежедневных рутинных задач, требующих внимания.

4. Накачка энергии / экономия доступной

При дыхании, движении, любых жизненных ситуаций следить за своими периферическими ощущениями. Т.е. попытаться ощутить свое эфирное тело окружающее физическое. Отслеживать, когда

пробегают «мурашки», ощущать когда происходит негативное или позитивное влияние на тонкое тело. Тепло, холод, любое изменение.

При выполнении дыхательных или каких-либо двигательных практик, направленных на накопление энергии, следить за ощущениями. Все действия и дыхание, влияющие на «мурашки», «электрические разряды» отслеживать и выполнять именно эти упражнения.

Экономия - высматривание и уничтожение всего что поглощает жизненную энергию. Смотреть после чего чувствуешь усталость, а после чего подъем сил. По мере возможности ограждать себя от поглотителей. Если нельзя от них избавиться и уйти, то вставлять «мысленные» - ментальные щиты. Примеры: В мыслях, - злого начальника - представить клоуном сидящим на стуле. Щиты, - ощутить, что ты прозрачен для энергетических атак и ощущать, как негативная энергия проходит насквозь и улетает, не цепляя энергетическую структуру. Если ощущаешь нарастающий гнев – опустить сознание в область живота и «расслабить» голову.

5. Запоминание сновидений

Как можно больше утром вспомнить что снилось ночью. Можно записывать, если мало времени можно и не записывать. Просто запоминать, а потом вспоминать. Можно тренироваться вспоминать вчерашние или более ранние сны. Я обычно утром ничего не записываю – просто запоминаю. А вот вечером восстанавливаю в памяти и уже записываю. Таким образом усиливая свою память, так как приходится помнить сновидение весь день.

6. Легкое просыпание в промежуток времени около 4-6 утра

Хорошо помогает сбивание сна. После того, как организм практически выспался. Встать пройтись - попить воды; сходить в

туалет; или просто что-то сделать; затем обратно лечь спать. Но уже следя и запоминая за тем, что и как снится.

7. Запись осознанных снов. Зарисовывание местности.

Осознанные сны записывать все, (особенно по началу). Отмечать дни и их количество. Обязательно радоваться прогрессу и не обращать внимание если перерывы между ОСами увеличиваются. Отмечать только положительные сдвиги. Момент, когда сны начинают склеиваться между собой - очень хороший результат. Сны, где общаешься с другими сущностями которые ведут странные беседы или учат - то же хорошо.

После выполнения поставленной цели обязательно выбирать новую. Если нет определенных целей, то цель картографирование: просмотр определенных местностей карты сна. Как осознание пришло направляться (лететь) в то место где еще не был. Запоминать его и зарисовывать.

Рассмотрим более подробно

Мы, так называемый цивилизованные люди, привыкли с детства обучаться при помощи книг и наглядного материала. Заполнять тетрадки, и чтобы кто-то проверял наши ошибки и показывал недостатки. Затем читать новые учебники и выполнять задания. Таким образом можно обучаться и осознанным сновидениям. Это моя попытка составить задания и что-то вроде небольшого учебника с зачетными заданиями. Рассчитанный на людей явно европейского склада мышления и занятых ежедневной работой. Для людей, много медитирующих и находящихся в постоянном душевном спокойствии необходим другой подход. Хотя «метод домашних заданий» возможно подойдет и таким людям.

Для начала надо разобраться с текущим состоянием. Запомнить, как воспринимается окружающая действительность. Какие взгляды на жизнь, на свое будущее. Зжатость, комплексы, раскованность, ощущение энергий, течения времени. Представление о реальности происходящего. Представление о том, почему все происходит: случайность или закономерность, есть ли воздействие высших сил. И т.д. Чем полнее и подробней, тем лучше.

Цели и задачи

Как я уже упомянул, первая и главная задача выбрать цель и узнать насколько сильна мотивация к достижению этой цели. Как-то повелось с легкой руки Карлоса Кастанеды практика смотреть, во сне, на свои руки. Можно для начала взять эту цель, но можно и импровизировать. Например, дотронуться пальцем до кончика носа и ощутить прикосновение; постучать по ближайшей стенке; произнести вслух «я во сне». В общем, все что угодно, но не меняйте цель пока не выполните ее. Потом, можно будет усложнить задание и попробовать что-то более сложное.

Запишем свою цель в специальный дневник.

Задание для выполнения в черте города, в обычной рутине

Наиболее распространенная ошибка: мне не хватает времени, на какие-то тренировки памяти и ума. Для начала упражнению можно уделять суммарно не более часа в день. Разделяя это время на промежутки. Большинство людей постоянно «бегут», дела, заботы, круговорот идей и заданий. Добавим еще одно задание в эту суматоху событий.

Необходимо выделять то, без чего можно обойтись или даже губительно для нас. Простой пример: дурные привычки — отбирают время, деньги и здоровье. Но много «событий», которые

забирают у нас тоже самое, но менее заметны. Мы постоянно подвержены информационному воздействию и множество из того что мы делаем и думаем, являются не нашими желаниями, а внедренными извне. Мы часто подвергаемся воздействию толпы и принимаем их желания за свои. Чем осознанней наше поведение, тем меньше мы подвержены чужому влиянию.

Итак, суть задания:

Практикуем, в любой момент, чем бы вы не занимались, как только вспомнили про это задание. Останавливаетесь. Осматриваетесь где находитесь. Ощущаете энергию, текущую вокруг, свое энергетическое поле, ощущения на кончиках пальцев. Пытаетесь запомнить текущий момент жизни. На полном серьезе проверяете не является ли текущий момент сном. И далее делаете осознанное движение! То, что вы наметили в цели для сновидения. Т.е.: смотрите на руки, или прикасаетесь до кончика носа; пытаетесь взлететь. Если цель сказать «я во сне», (кстати, одна из лучших, потому что дает серьезное осознание), делаете это, можно сказать «я в реальности». Правда если вокруг вас есть люди и не охота выглядеть идиотом, можно выполнить цель лишь в воображении, но осознанно.

На что надо обратить внимание?

Работа и то, что вы делаете в данный момент, всегда кажется нужным и от этого зависит ваше будущее. Некоторые ради достижения «просветления» готовы бросить текущую работу, так как она может показаться, что мешает. Но далеко не всегда это так. Любое наше занятие потребляет наше внимание и скорее всего, отвлекает от глобальных задач. Но подумаем, над тем, что все мы смертны. И смерть никого не обойдет стороной. Возможно, она даже не так и далеко, как кажется. Есть несчастные случаи, есть сбои

в здоровье и т.д. Я не пытаюсь запугать, просто сравниваю то, насколько разные события в нашей жизни сопоставимы. Таким образом перед смертью любая работа или задача становится блеклой.

К чему это я рассказываю?

Пример: Вы находитесь на работе. Вам надо сделать отчет или выполнить очередное задание. Возможно возле вас находятся люди, которые ждут этого. Или вы идете и надо успеть на автобус, который если Вы опоздаете, то затем последуют «огромные» последствия. А тут вдруг приходит мысль: «задание». Которое требует «остановки» и траты «драгоценного» времени на то, чтобы осмотреться, ощутить весь процесс, и окружающую действительность. Посмотреть на то куда и зачем иду в текущий момент. Выполнить что-то осознанное (сказать вслух).

И вот тут приходит вторая мысль — которая все убивает: «надо спешить, сейчас некогда, потом...».

В этом и есть самая большая разница между «магом», живущим здесь и сейчас и человеком думающим что живет. Ведь суммарно времени, за весь день, потраченного на «остановку» скорее всего даже и не наберется одного часа. Причем этот час, если человек действительно занятой можно выкроить из вредных привычек или ненужных дневных занятий. Если это задание для Вас невыполнимо - далее можете не продолжать обучение — это бесполезно.

Периодически останавливать ход течения событий — это гораздо более безболезненной, чем бросать свою работу или род занятий.

При выполнении задания записывать все результаты в дневник. Если такой график жизни начал приносить странные последствия, тоже записать. Последствия могут быть и не хорошие. Т.е. что-то

начнет ломаться. Ругань начальства за возможное опоздание на работу. Попытаются усилить вашу загруженность и другое. Поначалу сложно отслеживать взаимосвязи, потом будет легче.

Если жизнь начнет усложняться это тест на пригодность прохождения по пути развития. Здесь есть развилка – хотите, продолжайте и выйдите потом на свой путь, хотите бросьте все и живите как жили. Если жизнь начнет резко улучшаться — значит, вы уже на правильном пути.

Усложнение задания. Как только вы ощутили момент осмысления реальности. То отказываетесь от того, что выполняли или куда направлялись. Начинаете делать что-то другое, или вообще ничего не делать (сел отдохнул, подумал), или просто меняете направление движения. Идете по другой дороге, делаете что-то не так как хотели. В общем, вносите в свою жизнь больше осмысленности. Действуете не на автомате, а на ручном управлении жизни.

В любом случае, как только происходит «момент осознания реальности». Его надо поддерживать как можно дольше. Следите за своими дальнейшими действиями. Удерживаете «наблюдателя» над головой и следите за тем, как думаете и куда направляетесь. Какие люди вам встречаются, как идете и т.д. Пытаетесь отследить момент потери «осознанности», когда вы опять перейдете в режим «бег по жизни» и наблюдатель исчезнет.

Помощь персонажей в осознании сна.

Как персонажи сна могут помочь вам получить осознанное сновидение:

Я открыл для себя этот метод в результате своих многочисленных попыток взаимодействия со сновиденным пространством и отдельными его элементами.

В первую очередь, важно усвоить: чтобы заставить этот способ работать, однократного действия будет недостаточно. Это значит, что каждый раз, обретая контроль над сновидением, вам нужно будет вспомнить о необходимости сделать определённую вещь. Эффективность этой техники возрастает со временем – чтобы действительно пожать плоды ваших трудов, потребуется как минимум несколько недель, – поэтому запаситесь терпением.

Суть этого метода сводится к следующему: вы начинаете приучать персонажей своего сновидения к тому, чтобы в каждом новом сне они помогали вам понять, что вы спите.

Я говорю «персонажей», но на самом деле вы приучаете к этому элементы своего сознания, которые они персонифицируют.

Звучит довольно просто, и идея в основе всего этого очень проста, но её практическая реализация не всегда даётся легко.

Что для этого нужно?

Каждый раз, когда ваша проверка на реальность не увенчается успехом, отправляйтесь разыскивать в своём сновиденном пространстве персонажей – чем больше, тем лучше. Самый простой способ привить им «привычку» будить в вас осознанность – просто

попросить их о том, чтобы в следующий раз, когда вы окажетесь во сне, они помогли вам осознаться.

Как это работает?

Через некоторое время подобных «тренировок», в будущем, вы увидите обычный сон. Вы будете что-то делать, и вдруг кто-то из находящихся рядом персонажей подойдёт к вам и сообщит, что вы спите.

Это очень, очень интересная техника, потому что вы делаете так, чтобы ваше собственное сознание помогало самому себе «проснуться». И когда это на самом деле происходит, ощущения просто невероятные. Вы словно чувствуете себя героем фильма «Матрица», которого кто-то вытаскивает в Матрицу из обычного мира.

Вот пара примеров того, как вы можете сформулировать персонажам сна свою просьбу: «В следующий раз, когда я буду спать, не мог бы ты предупредить меня, что это сон?», «Помоги мне понять, что я сплю, когда я в следующий раз окажусь во сне», «Разыщи меня в следующий раз, когда я окажусь во сне, и скажи мне, что всё это происходит не на самом деле».

Разумеется, некоторые персонажи будут помогать вам более охотно, чем другие. Здесь очень важно ваше ожидание. Ожидайте, что они окажут вам помощь. И это напомнило мне ещё об одной важной вещи, которую стоит упомянуть...

Ожидание помощи

Когда вы спите, вы должны каждый раз «ожидать», что персонаж вашего сна появится из ниоткуда и поможет вам осознаться. Не ложитесь спать с чувством спокойной убеждённости в том, что это

произойдёт. Серьёзно – искренне желайте, чтобы это случилось, ждите этого. Идите в постель уже практически наготове и в ожидании того, что сегодня кто-то найдёт вас во сне и скажет, что вы спите.

Как я уже упоминал, процесс реализации этого метода в полной мере может занять несколько недель, так что, если вы ищете чего-то более быстрого, вам, возможно, стоит подумать о какой-то другой технике. Однако повторяю, что это действительно замечательный способ, и, как мне кажется, он выделяется на фоне остальных. Если сделать всё правильно, появляется ощущение, что вы действительно начинаете преуспевать в искусстве управления своим сознанием.

Что делать, если у меня не получается никого найти во сне?

Возможно, у кого-то могут возникнуть сложности с тем, чтобы разыскать во сне хоть какого-то персонажа. Это не очень распространённая ситуация, потому что обычно практически в каждом сновидении найдётся хоть какое-то действующее лицо, но некоторые сновидящие действительно могут столкнуться с этой проблемой.

Например, кому-то могут регулярно сниться сплошные безлюдные пейзажи – сновидец оказывается в горах, в самом центре Неизвестности или где-то ещё. В этом случае попробуйте перед сном живо представить себе людной город. Также, уже во сне, попытайтесь найти сновиденный портал и ожидайте, что он перенесёт вас на оживлённую улицу. Там найти персонажей и поговорить с ними уже не будет представлять для вас никакого труда.

Техника релаксации для достижения фазы.

Перед расслаблением очень полезно сделать потягивания, чтобы размять тело. Потянитесь, прогните спину, потяните ноги, руки, шею, в общем, проведите растяжку всех мышц тела. Затем расслабьте все мышцы, ложитесь на спину или садитесь в «лотос» или его упрощенную модификацию (садитесь на скрещенные ноги, по-турецки). Расположитесь максимально удобно, поерзайте, придавая телу оптимальное положение.

Закройте глаза. Успокойтесь, сделайте несколько неторопливых вдохов-выдохов. Мысленно возьмите все свои заботы, проблемы, мысли, аккуратно скатайте их в шарик и положите его справа от себя. Затем мысленно скатайте в шарик все свои эмоции и положите слева от себя. Теперь вас ничто не отвлекает и не волнует, вы абсолютно спокойны и непричастны ни к чему в Мире. Вы просто наблюдатель, вас нет...

Ощутите свою кисть (для женщин - правую, для мужчин - левую). Почувствуйте твердый пол и тяжесть кисти, которая давит на пол. Ощутите большой палец руки. Расслабьте его. Можно мысленно погладить его или мысленно опустить в теплую воду. Медленно проделайте это со всеми пальцами. Затем расслабьте всю кисть, ощутите, как приятная теплая тяжесть в виде голубоватого или золотистого потока наполняет ее. Наполните этой приятной теплой тяжестью всю руку до локтя, затем до плеча. Проделайте весь описанный цикл расслабления для второй руки. То же самое поделайте для ног.

Вот вы лежите, ваши руки и ноги полностью расслаблены, наполнены приятной теплой тяжестью. Для сравнения можете

разок принять теплую ванну, расслабить в ней тело и запомнить примерные ощущения в руках и ногах.

Теперь расслабьте спину. Ощутите, как приятная теплая тяжесть медленным потоком из рук и ног растекается по спине. Затем распространите ее на плечи, шею, грудь, живот... И вот все ваше тело лежит полностью расслабленное, тяжелое, наполненное светящимся теплым потоком.

Расслабьте лицо. Ощутите, как все мышцы лица скатываются, сползают вниз, когда они наполняются светящимся теплым потоком. Глаза тоже расслаблены и спокойно лежат в глазницах. Веки совершенно пассивны.

Глаза расслабить не удастся, если они сильно освещены. При ярком свете и зрачки, и глаза будут иметь какой-то тонус. Поэтому располагаться надо так, чтобы голова была закрыта от прямых лучей, или выполнять расслабление в полутьме.

В лоб и в голову поток пускать нельзя, их расслабляют иначе. Достаточно несколько раз мысленно погладить лоб рукой и "расправить" скальп (волосистую часть головы).

При расслаблении жевательных мышц и языка первое время может интенсивно выделяться слюна. В дальнейшем это пройдет. Нижняя челюсть отвисает, но рот должен оставаться закрытым.

Расслабив по отдельности все части тела, нужно прочувствовать его целиком. Полежите так немного и делайте «выход».

Для начала вам нужно несколько дней поработать только над этим этапом. Добейтесь того, чтобы он занимал 3-5 минут, и только тогда переходите дальше.

Если вы не последуете данному совету, у вас появится непроработанное место в базовой технике, что неоднократно скажется в дальнейшем. Так что еще раз очень советую не торопиться и отрабатывать каждый этап до нужного уровня.

Второй этап.

Ощутите приятное тепло внутри живота. Можно представить, что вам на живот положили мягкий теплый шарик. Теперь ощутите холод в области лба, над переносицей. Можно мысленно приложить ко лбу кусочек льда или почувствовать, как при вдохе проходящий через носоглотку воздух поднимается до самого лба и охлаждает его, а на выдохе сохранять холод.

Теперь нужно установиться ритм дыхания и биения сердца. Начинайте следить за своим дыханием. Не управляете им насильно, а просто последите за ним немного, поймите ритм. После этого ощутите, как дыхание постепенно становится медленным и равномерным, вам дышится свободно и легко. Затем прислушайтесь к ритму сердца. Поймите его и ощутите, как ритм становится равномерным и неторопливым, вы успокаиваетесь...

Когда ритм установится, мысленно еще раз пройдитесь по телу, убедитесь, что оно полностью расслаблено. На этом этапе тяжесть может уйти из некоторых участков, вместо нее будет легкость, невесомость. Это нормально, главное, чтобы тело оставалось абсолютно расслабленным.

Полежите так несколько минут и делайте «выход».

Этот этап отрабатывайте, пока он не будет укладываться в 2-3 минуты. Затем приступайте к финальной части.

Третий этап.

Последний шаг расслабления - отчуждение тела, разотождествление с ним. Чувство тепла и тяжести по всему телу переходит в ощущение воздушности, легкости, невесомости, потери чувствительности.

Представьте, что, начиная с кончиков пальцев ног, к голове движется плоскость, граница раздела. Выше нее - ваше тело, теплое, тяжелое, наполненное светящимся потоком. А ниже - бесчувственное, невесомое, как бы чужое. Медленно проходя от ног к макушке, плоскость делает невесомыми те участки, через которые проходит. Если нужно, можете провести плоскость 2-3 раза.

Релаксационная техника выхода:

Как приятно лежать в кровати в ожидании сна. Этой ночью вы заснете легко и быстро и сразу же отправитесь в астральное путешествие. Вы четко представляете себе цель вашего путешествия.

В этом месте следует 15 секунд помолчать, чтобы дать человеку время припомнить цель предстоящего путешествия.

Сделайте глубокий плавный вдох и почувствуйте, как благодатная волна расслабления накатывается на ваше тело и распространяется от затылка до кончиков пальцев ног.

Как приятно расслабиться, лежа в кровати. Вы уже полностью готовы очутиться в объятиях Морфея, и с каждым вдохом ваше тело все больше и больше расслабляется. Чем больше вы расслабляетесь, тем сильнее хочется спать. Чем дремотнее ваше состояние, тем больше вы расслабляетесь.

Еще раз сделайте глубокий вдох и внутренним взором представьте себя спящего. Вы видите, как ваша грудная клетка ритмично и

медленно поднимается, и опускается. Вы плавно и глубоко дышите. Вы видите, что тело полностью, абсолютно расслаблено, умиротворено и погружено в глубокий сон — восстанавливающий, целебный сон, заряжающий жизненной энергией каждую клетку тела. Как прекрасно состояние, покоя и умиротворения.

Как приятно плыть по этой волне и парить, подчиняясь потоку, и быть свободным от всего. С каждым вдохом вы все глубже погружаетесь в сказочный мир полного, тотального, абсолютного расслабления.

Вам кажется, что вы плывете на пушистом облаке, и, наблюдая сверху землю, расслабляетесь. Это прекрасное чувство; с каждым вдохом вы все более и более расслабляетесь.

Вообразите, себя сидящим в удобном кресле-качалке. Вы находитесь на тенистой веранде, и вашему зору предстает неописуемо прекрасная картина. День жаркий, но сидеть в тени и наблюдать полусонным взглядом красоты природы вам приятно.

Медленно покачиваясь в кресле, вы чувствуете, как веки наливаются тяжестью, очередная волна расслабления окатывает тело и убаюкивает вас.

Да. Вы готовы уснуть и все еще раскачиваетесь в удобном кресле. Ваши глаза закрыты, вы ни о чем не думаете и полностью отдаетесь во власть убаюкивающего движения.

Вы чувствуете, как кресло плавно поднимается на несколько сантиметров в воздух, и ощущение полета расслабляет вас еще больше.

Кресло медленно скользит к ступенькам, спускающимся к великолепной зеленой лужайке, и вас охватывает блаженное чувство.

О, как приятно и покойно сидеть в кресле, медленно поднимающемся над землей все выше и выше. У вас под ногами лежит чудный, волшебный ландшафт.

И вот кресло начинает набирать скорость. Это очень забавно, и по мере того, как скорость полета увеличивается, вы расслабляетесь все больше и больше. Расслабление полное, всеобъемлющее. Вы чувствуете полный покой, тихую радость и всепроникающее расслабление.

Вы чувствуете, как пальцы ног холодит нежный ветерок, и расслабление распространяется по всему телу. Ветерок начинает ласкать ступни ног. Его прикосновения трепетны, нежны и напоминают легкий, согревающий массаж, который действует расслабляюще.

Ветерок касается ваших щиколоток и коленей, вы осознаете, как прекрасен успокаивающий, расслабляющий и неспешный полет сквозь пространство на удобном кресле-качалке.

Вы летите по небу ослепительной голубизны навстречу пушистым облакам, восхищаясь их элегантными танцами.

Волна расслабления приливает к бедрам, и вы ощущаете, что ноги полностью расслаблены; настолько расслаблены, что ощущение становится иллюзорным, нереальным. Вам кажется нежеланным и бессмысленным любое движение ног.

Взглянув на землю, далеко внизу вы видите береговую линию. Вы отчетливо различаете пляж и накатывающиеся на песок волны.

Глядя на непрерывное, вечное движение перекатывающихся волн, вы расслабляетесь. Расслабление увеличивается тысячекратно.

Ласковый и нежный морской бриз проникает в живот и поднимается на уровень груди, и расслабление от ног переходит к желудку и легким.

Под поцелуями ветра расслабляются мышцы плечевого пояса, и расслабление проникает в руки. Они наливаются тяжестью, и последние следы напряжения исчезают из ладоней и пальцев.

Как покойно и приятно расслабиться в этом замечательном кресле, летящем над морской гладью.

Ветерок приятно холодит шею и лицо, и расслабление проникает в каждую клеточку тела. Почувствуйте, как расслабляются мускулы лица и спадает напряжение вокруг глаз. Волна расслабления поднимается к затылку и погружает все тело в блаженную истому.

Вы настолько расслаблены, что вот-вот погрузитесь в сон, и когда он приходит, вы чувствуете, как кресло слегка снижается и уносит вас сквозь пространство и время в блаженную даль, оставляя мирские тревоги далеко позади.

Теперь прямо под вами лежит тропический остров сказочной красоты, обрамленный сияющим на солнце золотым песком. Вы видите, как волны разбиваются о коралловый риф. Звук накатывающейся на скалу волны действует на вас успокаивающе.

Кресло-качалка мягко опускается на золотистый теплый песок. Набрав горсть песка, вы наблюдаете, как он струится сквозь пальцы. До чего же хорошо вокруг. Как приятно расслабиться и ни о чем не думать.

Вы слышите, как бриз шевелит листья пальмовых деревьев. До вас доносится шелест волн, неспешно накатывающихся на прибрежные рифы. Под лучами ласкового солнца вы расслабляетесь все полнее и полнее.

Вы испытываете невыразимое блаженство. Сейчас вы заснете, и это будет лучшим сном в вашей жизни. Во сне вы отведаете экзотических фруктов и будете пить их живительный, подобный нектару, сок. Бирюзовая лагуна манит вас в свои воды, а теплый песок на пляже ждет вашего прикосновения. Наутро вы проснетесь обновленным. и полным сил.

Сейчас вы полностью расслаблены. Мышцы тела мягкие, податливые и как будто сделаны из ваты. Все тело расслаблено, полностью расслаблено — от затылка до кончиков пальцев ног.

Теперь можно заснуть. Погрузиться в здоровый, приятный, радостный и целебный сон. Кресло-качалка слегка покачивается, и его движения убаюкивают вас. Как только вы заснете, оно снова повлечет вас вверх, в небесные дали, все выше и выше. С подъемом амплитуда раскачивания будет возрастать, и вы почувствуете себя на гигантских качелях, движение которых будет все глубже и глубже погружать вас в сон.

И вот вы находитесь в горних высях, высоко над поверхностью океана, но едва осознаете это. Вашим единственным желанием является сон, сон и еще раз сон. Постепенно снижаясь, вы парите над поверхностью земли и медленно возвращаетесь в уютную прохладу тенистой веранды. Сколько же воды утекло с тех пор, как вы были здесь в последний раз!

Постепенно вы осматриваетесь вокруг. Освоившись, вы припоминаете все подробности вашего удивительного и прекрасного путешествия, похожего на сон.

Как ни странно, вы отчетливо помните все, что с вами произошло, и вас охватывает чувство удовлетворения и полного покоя. Вы полны этим чувством. Это — чувство комфорта и полной безопасности. Оно подобно чувству любви, любви взаимной и востребованной. Чистой, бескорыстной любви, которая приносит вам донныне неизведанную радость.

Мысль о том, что вы путешествовали в кресле-качалке, забавляет вас, но вы знаете, что способны отправиться куда угодно и в любое время.

Посмотрите на себя, мирно спящего в кресле-качалке, и вы увидите, как ваш астральный двойник отделяется от тела и поднимается все выше и выше, наблюдая за оставленной внизу физической оболочкой, которая крепко спит в удобном кресле.

Поднимаясь все выше и выше, вы замечаете, как уменьшается фигура в кресле. В этот момент вы осознаете, что вольны отправиться куда угодно.

Наслаждайтесь этим чувством свободы. С высоты полета вам видны лежащие внизу поля, сады, деревни и города.

Ваши ощущения настолько восхитительны, что вы готовы парить так всю ночь напролет. Но вы помните о том, что у вас есть конкретная цель, и знаете, что можете очутиться в выбранной заранее местности в мгновение ока, стоит только подумать об этом.

Так подумайте об этом сейчас!

Пауза (15 секунд).

Прекрасно, вы уже в том месте, о котором подумали.

Оглянитесь вокруг. От вашего внимания не должна ускользнуть ни малейшая деталь. Все контуры должны быть четкими, а цвета насыщенными. Почувствуйте окружающий пейзаж каждой клеткой вашего естества. Обоняйте запахи, ощущайте температуру воздуха, прислушивайтесь к звукам и отдавайте себе полный отчет в происходящем.

Осознайте, что в вашей памяти останутся все детали и события этого астрального путешествия. Помните, что вы свободны от пут физического тела и вольны делать все, что вам заблагорассудится. Вам абсолютно ничего не грозит, вы защищены и полностью контролируете ситуацию. Вернуться назад можно в любой момент, но ничто не мешает вам продлить удовольствие и подробнее изучить окружающее. При желании можно отправиться в другое место, стоит лишь подумать об этом. Вы — хозяин положения.

Завершив странствия, подумайте о возвращении, и в то же мгновение вы вновь обретете физическую оболочку. Вернувшись, домой, погрузитесь в глубокий, приятный и целебный сон. Проснувшись утром, вы почувствуете себя на миллион долларов. Вы будете бодры, жизнерадостны и готовы к любым свершениям. По пробуждении вы будете отчетливо помнить все детали вашего ночного приключения.

От первого опыта не следует ожидать чудес. Хорошо, если у вас останутся отчетливые, воспоминания о ночном опыте. Может оказаться, что, проснувшись, вы вообще ничего не вспомните.

Предположим, ваш первый опыт не принес ощутимых результатов. Присядьте, возьмите письменные принадлежности, закройте глаза и постарайтесь сосредоточиться на ночных переживаниях.

Перенесите на бумагу любой образ или ощущение, которые возникнут у вас в голове. Это поможет вам стимулировать память и заставит припомнить подробности астрального путешествия. Далее если и в этом случае ничего не приходит в голову, не расстраивайтесь и будьте упорны в следующих попытках. Рано или поздно вы сможете припомнить абсолютно все.

Техника SSILD.

SSILD изначально разрабатывался с упором на простоту, даже на «защиту от дурака». В нём не применяются продвинутые элементы – нет релаксации, визуализации, и конечно нет тонких умственных навыков, которые сложно описать. Он отрицает тот подход, в котором сновидчество – скорее «искусство», чем «техника».

Для него не нужен талант и в нём, по сути, мало места для импровизации. Просто следуйте простым шагам, описанным здесь, и этого достаточно. SSILD сделан настолько точно, что добавление к нему других элементов может в итоге лишь понизить эффективность.

Основной элемент SSILD называется «Цикл». Каждый цикл состоит из трёх тактов:

- Вниманeие на зрение: Закройте глаза и внимательно смотрите в темноту под опущенными веками. Вы можете рассмотреть в ней цвета, огни, образы, но не напрягайте глаз. Если вы не видите ничего, кроме темноты - это нормально и не влияет на успех. Важно, чтобы глаза были полностью расслаблены, не надо пытаться их двигать, чтобы увидеть что-либо.
- Вниманeие на слух: Продолжая расслаблять глаза, переключитесь на уши и постарайтесь услышать шум. В достаточно тихой комнате,

возможно, вы услышите гудение в голове, или своё сердцебиение. Впрочем, если нет ничего подобного, можно слушать и внешние звуки.

- **Внимание на телесные ощущения:** Теперь вчувствуйтесь в своё тело. Поищите в нём необычные ощущения – вроде покалывания, тяжести, лёгкости, вращения и так далее. А если их нет – обратитесь к весу одеяла, пульсации сердца, температуре воздуха и т.д. Циклическое обращение к органам чувств – этап SSILD, который настраивает наше тело и разум, вводит в трудноуловимое состояние, идеальное для естественного ясного сна. Запомните: не пытайтесь делать циклы с усилием! Это типичная ошибка новичка, который хочет что-то особенное увидеть, услышать и почувствовать во время цикла. Когда не происходит ничего подобного, он зачастую разочаровывается или даже отчаивается. Избегайте этого! Не стоит ждать, что во время цикла произойдёт что-либо интересное. Пожалуй, лучше даже, наоборот, ждать, что ничего не будет.

--Пошаговая инструкция--

1. Ложитесь спать пораньше, желательно – до 23:00. Поставьте будильник, чтобы он разбудил вас после 4-5 часов сна.
2. Вставайте по будильнику и бодрствуйте 5-10 минут. Можно сходить в туалет и ванную, потянуться немного, прополоскать рот... Постарайтесь, правда, не стряхнуть с себя всю сонливость.
3. Возвращайтесь в постель. Примите удобную позу, желательно отличающуюся от той, в которой обычно спите.⁵ Это помешает

заснуть раньше времени. Однако если вы и без того испытываете сложности с засыпанием, то можно обойтись привычной позой.

4. Быстро выполните «Цикл» 4-6 раз. Это служит чем-то вроде разминки, поэтому каждый такт в цикле должен быть очень коротким, хватит нескольких секунд.

5. Выполните 3-4 медленных «Цикла». Это – самый важный шаг в технике. Здесь такты становятся дольше. Благодаря шагу 4 вы к этому моменту должны быть достаточно расслаблены и фокусироваться на чувствах станет намного проще. Например, будут более расслаблены глаза и могут стать видны элементы вроде световых вспышек, цветов, движений. Ещё вы можете заметить, как внешние звуки будто растворяются в фоне. Впрочем, не нужно перевозбуждаться. Тихо наблюдайте и, походя, переходите к следующему чувству. Что до времени, тут нет чётких границ, но, желательно, уделяйте не менее 30 секунд на такт! Когда вы делаете короткие циклы, можно встретить проблему случайных мыслей, отвлекающих от техники. Это – надёжный признак того, что вы близки к засыпанию. Не пытайтесь бороться с этими мыслями, они полезны. Представьте, что это приятные волны, и позвольте им унести вас с берега реальности. Время от времени вы будете настораживаться, вспомнив, что сбились, выполняя технику. Не беда – просто начинайте цикл заново и всё будет хорошо.

6. Вернитесь в самую удобную позу для сна и позвольте себе уснуть по возможности быстрее. Не нужно особенно раздумывать об успехе техники и напрягаться. Чем быстрее придёт сон, тем лучше. Просто верьте в результат.

Микрометодичка SSILD.

От вас требуется честное выполнение этих трёх инструкций (днём, перед сном и после пробуждения), чтобы начать практику осознанных снов. Практика включает: тренировки внимания днём; ведение дневника сновидений; перепросмотр дня; устойчивый, а в идеале бифазный режим сна (то есть в дни, когда вы хотите получить ОС, следует просыпаться два раза – через 4.5-6 часов после засыпания и ещё через 1.5-3 часа); и технику SSILD утром. SSILD – самая эффективная и устойчивая (не теряет результативности со временем), современная техника инициации осознанного сновидения.

1) Инструкция днём

Делать проверки реальности, пример: проверять ладонь руки или смотреть на текстуру потолка и испытывать сомнение, а не сон ли это всё. Важно именно это недоверие.

План: задумываться о том, что бы хотелось сделать в осознанном сне. По возможности образно.

Тренировать память, внимание и собранность, воспринимать мир осознаннее, меньше действовать на автомате и «плыть по течению». Очень помогает делу чтение записей снов и книг о сновидениях, интерес к теме, визуализации снов, конкретные задачи для осознанного сна – вроде встречи с кумиром, полёта и т.д.

2) Инструкция перед сном:

Перечитать дневник сновидений за этот и предыдущий день.

Осуществить перепросмотр дня в 3 шага: вспоминание эпизодов дня начиная с пробуждения (около 10 минут для этого шага);

линейный "кинофильм" (собственно перепросмотр); и самые значимые моменты. После этого перестать думать о событиях дня.

Вспомнить план на действия в случае осознания. Обязательно: углубиться в мир и ощущения сна.

Расслабиться (уместен аутотренинг), заснуть.²

3) Инструкция для осознания – ВНИМАНИЕ

Просыпаешься

А) через 3-4 цикла сна (4,5-6 часов чистого сна). Будильник приемлем. Запиши сны или по крайней мере ключевые слова. Не следует медлить, держи дневник поблизости (сначала, впрочем, удели момент тому, чтобы вспомнить сон – но не засни!). Пьешь воду, суммарно бодрствуешь 5-10 минут. Ложишься.

Б) через другой промежуток времени. Записываешь сон подробно. Ложишься и представляешь задачи на ОС, ощущаешь уверенность в успехе.

Расслабляешься, снова быстро просматриваешь план на ОС (1 минута).

Выполняешь «быстрые циклы ощущений»:

всматриваешься в темноту за закрытыми глазами, ищешь фантомные образы.

вслушиваешься в шум и фантомные звуки в ушах.

вчувствуешься в странные телесные ощущения. Необязательно что-либо увидеть, услышать или ощутить. Циклы следует выполнять без напряжения, но быстро – 7 секунд на ощущение, секунд 20 на весь цикл, 6 циклов. Итого две минуты.⁴

Выполняешь «медленные циклы ощущений»: 10 секунд на ощущение и 4 цикла. Так же 2 минуты.4

Спокойно и расслабленно засыпаешь.

Попадаешь в осознанный сон, вероятно, одним из этих путей:

осознание в сновидении буквально через пару минут,

переходное состояние, выполни разделение с телом,

ложное пробуждение (не забудь проверить реальность),

реальное пробуждение, засыпание обратно.

6.1 в случаях переходного состояния и реального пробуждения тебе нужно «углубиться» обратно в сон через концентрацию на фантомных ощущениях. Используй знакомые тебе 20-секундные циклы, или технику FILD – вкратце, поочередно «нажимай» указательным и средним пальцем одной руки на две воображаемых клавиши, но не совершай реального движения, делай это легко на грани иллюзии; будь спокоен; сосредоточься только на этом ощущении. Чуть позже проверь реальность – вероятно, ты в сновидении. Крайне рекомендуется отработать это днём.

Во сне находишь баланс внимания, активности и расслабленности при наиболее интенсивных ощущениях (присматривайся и т.д.), чтобы удерживаться как можно дольше.

Осталось проснуться, вспомнить и записать путешествие.

Эти три инструкции более чем достаточны. Честное их выполнение очень скоро даст результаты, как сами ОСы утром, так и более яркие сны, и спонтанные осознания ночью, лучшая бодрость и собранность днём. И это только начало. Удачи и доброй ночи.

Техника активного внутреннего диалога.

До начала этой работы я всего два раза за всю свою жизнь осознавал, что нахожусь во сне. Теперь осознание, что я во сне спонтанно наступает у меня примерно раз в неделю даже без специальных усилий и без помощи аппаратуры. Сразу замечу, что никакие описанные в литературе и найденные самостоятельно методы и аппаратные хитрости пока не помогли мне добиться надежного и стабильного, точно по заказу попадания в осознанный сон. Важно и то, что без соответствующей настройки себя вся моя аппаратура, как правило, лишь мешала спокойно спать. Подробно о работах и методиках С.Лабержа я узнал, когда большинство моих экспериментов по развитию способности спать с сохранением сознания было уже проведено. А до начала этой работы я располагал небольшой газетной заметкой о С.Лаберже, в которой описывался метод "проверки реальности": "По несколько раз в день в самых разных ситуациях необходимо спрашивать себя - не сон ли это. Когда выработается стойкая привычка, то этот же вопрос человек начинает задавать себе во сне" и аппаратура: "Надетое на глаза приспособление при наступлении "быстрой" фазы начинает мигать красным светом, становясь своеобразной подсказкой спящему".

Именно эта информация стала исходной для разработки моей системы на базе компьютера БК~0010 и первых экспериментов с осознанным сном.

Я попробовал спрашивать себя днем: "Не сон ли это?" и хотя это спрашивание казалось мне нелепым и очень надуманным, тем не менее, такой вопрос действительно стал все чаще возникать во снах и приводить к осознанию, что я в сновидении.

С подсказками получилось хуже. Световые, а потом еще и звуковые сигналы проникали в мои сновидения и оказывали влияние на их сюжет, но редко, случайно и непредсказуемо пробуждали желание проверить реальность, а возникающая осознанность часто была частичной, неполноценной, спутанной. Вскоре я заметил, что вообще перестал воспринимать свет во сне, замечать его влияние на сновидения. Я полностью отказался сначала от световых подсказок, а потом вообще от методов с подсказками.

Для погружений в измененные состояния я принципиально отказался и от: Использования дыхательных методов, вызывающих гипервентиляцию.

От методов "остановки внутреннего диалога". Вместо них я использовал переход к предельно четкому и осознанному внутреннему диалогу.

От всего напоминающего трансцендентальную медитацию.

От любых лекарственных стимуляторов и веществ типа широко известной в России "настойки мухоморов".

Существенно более удачными для меня оказались попытки входить в сновидения непосредственно из состояния бодрствования, сохраняя или быстро восстанавливая сознание. Здесь все происходило гораздо более предсказуемо, и сознание работало почти так же надежно и полно, как в привычном бодрствовании. Похожие методы использовались для осознанного и целенаправленного проникновения не только в сновидения, но и в иные измененные состояния сознания и фазы сна.

Я предполагаю, что на рост частоты осознания себя во сне влияли:

Сам по себе растущий интерес к осознанным снам.

Старания осознать происходящее не только в сновидениях, но и во всех фазах сна и вообще в душе.

Интенсивные, часто по несколько часов, а иногда - целыми днями занятия само психоанализом.

Любые эксперименты и игры со сном и с аппаратурой для исследования и осознания сна. Процесс анализа сомнограмм и воспоминаний о снах.

Интенсивные размышления и увлекательные разговоры о снах.

Знакомство и общение с эйдетиками и с другими людьми, которые способны легко и естественно входить в измененные состояния сознания и делать в этих состояниях что-то полезное.

Чтобы осознанно войти в сновидение, надо засыпая делать определенное дело. Сложность в том, чтобы выбрать такое дело, которое не помешает развиваться сновидению, но позволит сохранить сознание в этом процессе. В качестве одного из удачных примеров такого дела можно указать на известный метод Мнемонического Вхождения в Осознанное Сновидение (МВОС) С.Лабержа. Часто предлагают настроиться замечать по несколько картинок или сосредоточить внимание на кинестетических ощущениях в голове и теле и следить, как возникают картинки сновидений или появляются особые ощущения, например специфические "вибрации" сопровождающие переход в сновидение. В процессе моего экспериментирования и игр со сном обнаружились и другие "дела", способные увлечь в сновидения или какие-то еще измененные состояния сознания. Интересно отметить, что возникающие сновидения могут характерно различаться, особенно в начале их развития в зависимости от выбранного "дела».

Сосредоточение на спонтанно возникающих образах, на "картинках" позволяет осознанно войти в наиболее привычное, классическое сновидение, оказаться в картине сна. Близкое к предыдущему сосредоточение на произвольном вызове в зрительных и в иных сенсорных модальностях образов может сначала порождать все более яркие представления, которые вдруг становятся зримыми и сенсорно воспринимаемыми и, наконец, начинают "оживать". Например, у меня при старании "увидеть" просто образ человека возникла череда таких образов, которые становились все более детальны и натуралистичны и, в конце концов, я оказывался в осознанном сне, окруженный толпой этих уже совершенно "живых" людей.

Метод МВОС С.Лабержа вроде бы не дает прямого осознаваемого входа в развивающееся сновидение, но может приводить к осознанию себя именно в этом сновидении. Не проверял, но уверен, что если в этом методе настроиться на замечание аппаратных подсказок, то они будут и замечаться, и способствовать появлению осознанности.

Сосредоточение на кинестетических ощущениях часто вызывает сновидение детально похожее на то, что ты в данный момент делаешь, и наиболее полно сохраняет привычное сознание. Т.е. снится, что ты лежишь в своей комнате, в своей кровати и именно так, как ты на самом деле лежишь, а твое сознание субъективно ничуть не изменилось. И очень трудно поверить, что переход в сновидение уже произошел. Если открыть глаза, то видишь именно то, что ты ожидаешь увидеть, то, что ты увидел бы, если бы открыл глаза до перехода в сон. Можно встать, рассмотреть комнату и заняться "тестированием реальности". Все неотличимо от того, чтобы ты воспринял до перехода в сон. Требуется очень тщательное

исследование "реальности", чтобы заметить и поверить, что ты во сне.

Насколько я понимаю, именно этот тип осознанного сновидения принято трактовать как "выход из тела".

Такие детально совпадающие с реальностью сновидения вообще часто возникают и почти невозможно догадаться, что это был сон. Я не раз попадал именно в такие неосознаваемые сновидения, страдая от "бессонницы" и продолжал "страдать бессонницей" уже в сновидении.

В качестве ведущего в такое сновидение про бессонницу "дела" служило сосредоточение на том, что тебе не спится. Именно это я обнаружил у себя и со временем превратил в новый метод:

Сосредоточение на старании заснуть, когда ты слишком возбужден и совершенно не спится, но с использованием ранее найденных приемов для произвольного засыпания вводит в самые разные сновидения в т.ч., нередко, - в детально совпадающие с реальностью, причем с еле заметной предшествующей ему фазой медленного сна.

Некий "спектакль" для самого себя. Например, сосредоточение в виде ЧЕТКОГО внутреннего диалога с воображаемым другим. Я нашел, что это один из лучших методов для наиболее полного осознания процесса погружения в любые стадии сна, который хорошо сочетается с другими методами. Пару раз я так входил в осознанный сон, в котором продолжал общаться с этим уже "ожившим" другим.

Четкий внутренний диалог с воображаемым другим или с самим собой - это, на мой взгляд, самый лучший метод для сохранения и восстановления сознания, для управления процессом погружения.

Интересно, что идея этого метода впервые пришла ко мне в виде совершенно неожиданно появившейся в голове фразы: "Представь, что это говорит незнакомый человек" и чувства, что эта фраза очень важна.

Произошло это в самом первом эксперименте типа "ночь с будильником", который будил меня примерно через каждые двадцать минут, после чего я записывал свои впечатления на магнитофон.

Наверно именно такие "спектакли"-погружения, только существенно более богатые, включающие в себя не только диалоги, практикуют некоторые писатели, сценаристы, драматурги, дети и влюбленные.

Сосредоточение на задаче заметить в душе хоть что-нибудь из происходящего внутри, хоть малейшие признаки развивающегося процесса сна, хоть за что-нибудь зацепиться.

Основная и коварная сложность здесь в том, что это "что-нибудь" совершенно не привлекает внимание, кажется неинтересным, тривиальным, обычным и почти не отличается от того, что постоянно крутится в голове. Это действительно может быть чем-то из постоянно крутящегося в голове, но столь же неинтересным может показаться и уже возникшее сновидение. Например, я лежу и жду чего-то интересного, что укажет мне на первые признаки наступающего сна, и, при этом, долго машинально размешиваю сметану в банке. И, наконец, с трудом догадываюсь, что это и есть столь долгожданный сон. Ждал я чего-то необычайного, а тут "сметана в банке".

На сегодня именно этот метод обеспечивает мне наиболее надежное и частое попадание в осознанное сновидение. С него удобно

начинать, а потом, уловив, как именно в этот раз развивается сон, перейти на более конкретный метод.

Сосредоточение на не дающей покоя или интересной задаче, проблеме - иногда порождает очень интересное состояние, в котором смешиваются сон и явь и вообще все в твоей душе, и снятся весьма странные сны, про которые трудно сказать, насколько они осознаны или управляемы. Из такого сна выходишь усталый, с желанием выспаться, но нередко - с неожиданно нетривиальным решением той задачи.

Здесь очень важен правильный навык и разумный подход к такому сосредоточению и к такой работе, без которых, действительно можно получить только бессонницу и головную боль.

Уверен, что именно таким "методом", как правило, неосознанно и нецеленаправленно пользуются многие для решения творческих и изобретательских задач. Именно осознание и открытие этого метода послужило одной из основных причин моего все возрастающего интереса к снам и к исследованиям таящихся в них возможностей.

Большие надежды возлагаю на методы с сосредоточением на старании найти в душе или почувствовать в ней, в голове, в глазах, в теле что-то хорошее, чистое, светлое ... и с этим чувством войти в сновидение. Пока лишь в единичных попытках мне удалось так войти в осознанный сон. После которого, иногда оставалось какое-то уж очень хорошее состояние. Чаще такие попытки вели к быстрому уходу сознания и попаданию в обычный, но приятно освежающий сон.

Пока это хороший метод для наиболее полноценного отдыха во сне, в т.ч. после утомительного осознанного сновидения. Наверно

похожими "методами" неосознанно владеют те, кто очень доволен своим сном.

Понятно, что этот список может и далее расширяться. Есть желание поискать эффективные методы с использованием аппаратных подсказок, особенно точно синхронизированных с всплесками быстрой активности век/глаз. В качестве таких подсказок предполагается использовать голос и музыку, синтезируемые компьютером в зависимости от всего характера предыдущего сна. Может быть, удастся создать методы с БОС системой, не усыпляющей, как некое "электронное снотворное", а затягивающей в осознанный сон. Несомненно, что может быть создано много предельно эффективных и богатых методов погружения в паре с партнером-помощником.

Возможность "диалога" с партнером или с компьютером с помощью произвольного управления движениями глаз в сновидении тоже создает богатые возможности для создания интересных методов. И наиболее перспективным путем в необычные и полезные состояния сознания представляется использование в качестве "дела", не столь примитивных задач, как просто заметить нечто в себе, но "дел" существенно более высокого порядка. Например, каких-то реальных творческих задач.

Многие из этих методов похожи на медитации. Они и возникли из медитационного опыта. Многие правила и приемы, используемые в медитационных практиках, действительно применимы и здесь, но далеко не все. Есть существенные отличия, связанные с иной целью и временем для этих умственных занятий. Здесь все происходит на фоне того, что тебя в естественном процессе влечет в сновидение и этот переход длится обычно не более нескольких минут (часто не

более минуты). Цель - сохранить сознание и память о цели погружения, не мешая развиваться этому процессу.

Поэтому сначала необходимо делать нечто, не мешающее начаться процессу, перехода в сновидение или иное желаемое состояние, но позволяющее заметить это начало и вовремя сообразить, что ты намеривался делать. Обычно именно эта часть погружения является наиболее длительной и трудной. Далее надо осторожно пройти через процесс перехода в сновидение, не разрушив этот процесс и сохранив в нем сознание. Здесь обычно идет тонкое балансирование на грани между бессознательным провалом в сон и возвратом в бодрствование.

И, наконец, необходимо заметить и поверить, что переход в сновидение уже произошел, хотя в твоём состоянии вроде бы ничего не изменилось.

Это очень напоминает игру кошки с мышкой, где только очень ловкой мышке удастся сбежать и то только, если кошка не слишком голодна.

Эта аналогия как-то уж очень хорошо описывает происходящее и позволяет многое в нем понять. Может быть полезно почаще наблюдать такую игру разных кошек с разными мышками и думать, как осознанно входить в сновидения.

Важно - заранее быть готовым все правильно делать именно в это время. И еще одно важнейшее условие - мозг и организм должны быть в состоянии справиться с задачей попасть в желаемое состояние. "Мышка должна быть весьма осторожна, ловка и сообразительна, а кошка - не голодна".

Последнее условие, как правило, выполняется, если ты достаточно отдохнул и восстановил свои ментальные силы и ресурсы.

Например, если ты уже в меру выспался и, хорошо размявшись, привел свой организм в порядок. Именно поэтому столь эффективен рекомендуемый С.Лабержем метод перераспределенного сна. Но только если ты уже достаточно выспался к моменту его перераспределения. Я много раз попадался на том, что пытался прерывать сон слишком рано и потом слишком легко проваливался в бессознательное забытие вместо намеченного "дела".

Катастрофически пагубны оказались и все мои попытки увеличить время "быстрой фазы" в конце ночи, срывая (с помощью сигналов компьютерной системы) ее развитие в предыдущих циклах сна. Количество быстрой фазы в конце ночи действительно существенноросло, но я становился совершенно неспособен удержать свое сознание от провалов в какие-то безумные сны без малейших следов осознанности. "Кошка оказывалась слишком голодной и не давала мышке разыграться".

Наиболее часто наблюдались два типа перехода в сновидения, при которых, несмотря на, казалось бы, правильно реализуемые старания сохранить осознанность, я попадал в обычный неосознанный сон:

Переход в сновидение происходит уж слишком плавно, незаметно, как-то очень заурядно и "неинтересно". Такой переход крайне трудно заметить, особенно если тебе снится именно то, что ты на самом деле делаешь или привык делать.

Еще более коварен скачкообразный провал в сновидение с мгновенным изменением сознания.

Хорошо работает принцип - чем более неудержимо тебя влечет в сон, тем менее успешны оказываются попытки целенаправленно

попасть в какие-то интересные состояния, кроме обычного сна. Конечно, не работает и другая крайность - когда ты ужасно переспал и тебя влечет во внешний мир, чтобы заняться чем-то реальным. Оптимум (по крайней мере - для меня) - ты настолько отдохнул, что спать почти не хочется или хочется совсем чуть-чуть.

Еще можно заметить, что существуют определенные периоды суточного цикла, в которых попытки погрузиться в осознанный сон удаются особенно хорошо и другие, в которых не удаются практически никогда и конечно надо принаравливать к наиболее благоприятным периодам. Например, для меня благоприятное время наступало где-то между 6-тью и 10-тью часами утра и 13-тью и 16-тью часами дня и ни разу мне не удавалось погрузиться в осознанный сон вечером или в самом начале ночи.

Раньше я старался перед погружением не перевозбудить свой организм и мозг интенсивной разминкой или чем-то еще, но по мере все лучшего освоения приемов для произвольного засыпания это ограничение снялось. И такие погружения на свежую голову, после интенсивной разминки теперь часто оказываются одними из наиболее успешных.

Осознанный сон - это во многих случаях более сложно организованный процесс, чем большинство обычных снов, т.к. требует активной работы дополнительных психических механизмов и более высокой степени интеграции психики. В частности, требуется дополнительная активация памяти и механизмов осознания, для понимания, что ты спишь, что это значит для тебя, чем сон отличается от бодрствования и как это можно использовать. Это создает дополнительную нагрузку для мозга, особенно в начале освоения этого вида сна, пока ты многое делаешь с трудом, не всегда рационально и разумно. После некоторых осознанных снов я

чувствовал заметную усталость, возникало желание какое-то время от них отдохнуть или просто выспаться.

Иногда заметная усталость возникала в самом осознанном сне, особенно в продолжительном. Я нашел очень простое решение - ложиться сладко спать прямо в этом осознанном сне. Что прекрасно получалось, и я просыпался хорошо отдохнувшим. Вот еще одно применение для возникающей во сне осознанности.

Просто так, ради развлечения упорно стремиться в осознанные сны со временем хочется все меньше. Все же частое и целенаправленное вхождение в них требует усилий и "твердости намерения", понимание серьезности задачи, увлеченности.

Именно наличие адекватной задачи служит самым мощным катализатором, как для роста количества осознанного сна, так и для систематического возникновения иных особых и желаемых состояний сознания. Именно в период интенсивной работы с аппаратурой для анализа и тренинга сна, в периоды опробования новых методов погружения в желаемые состояния сознания, когда приходили новые идеи и возникал новый интерес ... - именно тогда количество осознанных снов резко росло и доходило до нескольких - почти в каждую ночь. И столь же резко спадало вне этих периодов.

Самой легкой оказалась задача - точно пробудиться, активироваться в требуемом интервале сна, даже если этот интервал длится всего минуту. Это как раз та задача, с которой прекрасно справляется специальная аппаратура, которая в этом случае работает в режиме "умного" будильника, точно настроенного на определенный момент сна. Именно в таком режиме я чаще всего использовал свою компьютерную систему.

Существенно сложнее, часто совсем невозможно это сделать без специальных аппаратных средств. Приходится стараться удерживать сознание во всем цикле сна и весь цикл анализировать свое состояние. Это утомляет и не часто получается. Все осложняется еще и тем, что если ты даже проснулся в начале быстрой фазы, то, как об этом догадаться? Субъективно ты чувствуешь себя находящимся в совершенно обычном бодрствовании. Нужен большой опыт и специальная настроенность, чтобы заметить еле уловимые и совершенно "неинтересные" признаки того, что всего через одну-две минуты ты окажешься в сновидении.

Кстати, именно ощущение полной "неинтересности" своего состояния - стало для меня одним из самых надежных признаков близости перехода в сновидение.

Исключение - сон в состоянии подвозбуждения, когда спать практически не хочется. Именно здесь отлично помогает метод произвольного засыпания. Возникает цикл сна с кратковременными погружениями в поверхностный медленный сон, причем практически без потери сознания. Что интересно, через стандартный час (или около этого) начинает прекрасно развиваться фаза быстрого сна с совершенно нормальными сновидениями. Если быть в это время готовым, настороже, то удастся заметить отчетливые признаки этой возникающей быстрой фазы и сохранить сознание при входе в сон.

Для таких погружений оказалась очень удобной совсем простая система с говорящими часами, которые произносили время каждые десять минут. Ты просто настраиваешься следить за временем по голосу часов и заметить, когда подойдет характерное для тебя время снов. Эта задача совершенно не обременительна и вообще сон с

такими часами со временем становится привычным и даже более комфортным, чем без них. Удобно, не затрачивая усилий, знать, сколько ты уже проспал и сколько осталось спать.

Выяснилось, что для задачи погружения в осознанный сон, подобная система вообще не на много уступает в эффективности существенно более сложной с датчиком активности век/глаз и к тому же несколько удобнее, т.к. не надо одевать датчик. Дело в том, что непосредственно перед началом быстрой фазы глубина сна существенно снижается. Более того, именно в это время часто возникает пробуждение с желанием переменить позу или даже сходить в туалет. Причем после этой двигательной активности сон, как правило, необычайно быстро восстанавливается, и сновидение может возникнуть уже через пару минут. В этот период ослабления глубины сна и полупробуждения отчетливо слышен голос часов, который, при соответствующей настроенности, напоминает, что ты на желанной границе начала снов. Помогает еще и то, что большинство осознанных снов возникает в поздних и в дневных циклах сна, когда глубина и длительность медленного сна существенно снижаются.

И все же, когда есть возможность, я предпочитаю использовать и такие говорящие часы, и систему с датчиком, которая с высочайшей точностью активирует мой разум именно в нужный момент. Это очень комфортно - не ловить нужный момент и бояться его пропустить, а знать, что система точно предупредит тебя об этом. Как и во многих других случаях, здесь техника экономит и умножает твои силы.

Техника аутосуггестии.

Самокодирование это погружение самого себя в гипнотическое состояние, благодаря чему возможно программирование своего подсознания. Стоит отметить, что гипнотическое состояние – это естественное явление, когда человек находится в душевном покое и испытывает чувство умиротворения. Это состояние, способствует переосмыслению вашей жизни, задействует ваше подсознательное мышление, благотворно влияя на вашу психику в целом.

В общем, гипнотическое состояние (при самогипнозе) является безопасным для вашего здоровья, при этом его влияние на вашу психику довольно обширно. Какие цели преследует самогипноз? Каждый человек не всегда доволен собой, и пытается изменить свои привычки, мысли и т.д. С помощью самогипноза, вы можете быстро и эффективно оказать воздействия на себя, и достичь желаемого результата. Для этого вам нужно лишь ввести себя в гипнотическое состояние и внушить то, что вы хотите. Не стоит забывать о том, что при самогипнозе, только вы определяете то, что вы внушаете.

И так, вы определили для себя, что вам нужен самогипноз. Но как научиться самовнушению? Следует заметить, что для самогипноза, вам необходимо научиться погружать себя в состояние транса. Для этого вы можете воспользоваться некоторыми приемами.

Для того, чтобы достичь состояния транса, вам нужно найти комфортное для вас место, при этом желательно уединенное, и защищающее вас от внешних раздражителей. Следующим шагом является концентрация вашего внимания на выбранном вами предмете. Просто смотрите на него, но не напрягайтесь. Скажите про себя несколько предложений, комментирующие зрительное восприятие. Затем скажите про себя несколько предложений,

комментирующих слуховое восприятие. И последнее, скажите про себя несколько предложений, комментирующих ваше кинестетическое восприятие (положение вашего тела в пространстве). Повторяйте эти предложения про себя, в любом удобном для вас порядке. Добейтесь от своего тела ощущения легкости и невесомости, вы почувствуете растворение в окружающем вас мире.

В этот момент, вы достигли гипнотического состояния. Вам остается лишь задать себе установки, которые вы определили перед началом сеанса. Помните, гипнотическое состояние мало заметно для вашего сознания, его вы ощущаете только своим телом. Это метод самогипноза для начинающих, более сложная ступень, называется самокодирование. Оно, как правило, состоит из двух этапов. Сначала вы говорите, а уже потом погружаете себя в состояние пустоты и начинаете верить в то, что сказали. Осознали, что сказанное вами – это и есть истина, не подлежащая сомнению.

Ваши фразы для самокодирования, должны быть четко сформулированы, краткими и запоминающимися. Т.е. вы даете установку себе, например, о том, что вы можете это сделать. Далее вам необходимо погрузиться в легкий транс и сделать это. Помните, при самокодировании лучше постепенно увеличивать ваши возможности. Это будет более эффективно и естественно для вас.

Самокодирование, это, прежде всего, активация ваших скрытых способностей и возможностей. Ни для кого не секрет, что мы используем свое тело и мозг лишь на крохотную часть их возможностей. А самокодирование и гипноз, помогают нам вовлечь в активный процесс ваши скрытые возможности. В среднем, увеличение ваших физических и психологических способностей происходит в два раза. Могли до этого поднять 50 килограмм, после

самокодирования, вы сможете увеличить эту цифру до 100 килограмм.

Так же, производить самокодирование можно не только с помощью слов, но и с помощью образов. Представляете себе определенный образ, а в состоянии транса прочувствуете его. Это поможет открыть вам новые возможности вашего тела.

В конце, хотелось бы дать несколько советов касающихся самогипноза. При определении времени и продолжительности сеанса, отталкивайтесь от собственных ощущений. Так как, все люди разные, и каждому требуется разное время для погружения в гипнотический транс. Не удивляйтесь, если через некоторое время после периодического проведения сеансов самогипноза, вы обнаружите, что время необходимое для них сократится. Помните, практика самогипноза поможет не только увеличить его эффективность и сократить время необходимое для него.

При проведении сеансов гипноза, лучше сидеть, так как в лежащем состоянии вы можете легко погрузиться в сон. Конечно, если это ваша цель. То остается вам пожелать только сладких снов. Но, чаще всего, для самогипноза сон не лучший товарищ. Опять же, закрывать или не закрывать глаза при самогипнозе решать лучше вам. У некоторых, при расслаблении веки сами опускаются, у других людей глаза наоборот остаются открытыми.

Используя скрытый потенциал вашего тела с помощью самогипноза или самокодирования, вы сможете сделать себя и свое тело лучше. Не стоит разбрасываться тем, что подарила нам природа.

Техника самокодирования или аутосуггестии:

Формула, для аутосуггестии, должна быть выполнена в виде приказа в настоящем времени.

Нежелательно и недопустимо, чтобы это выглядело так: Я увижу осознанный сон, без указания конкретных сроков должно звучать, например, так: «Сегодня ночью я увижу Осознанный сон».

Ключ к самовнушению, лежит в форме приказа в настоящем времени – ЗДЕСЬ и СЕЙЧАС.

Это необходимо соблюдать всегда, какое бы желание ни хотелось реализовать с помощью самовнушения и аутосуггестии на уровне подсознания.

Эффективнее всего подсознание функционирует ночью, во время сна

В состоянии сна, сознание отключено, и доминирует деятельность подсознания.

Наиболее благоприятным для восприятия аутосуггестивной формулы подсознанием, является время перед засыпанием или же сразу после пробуждения. (в просоночных состояниях)

Никогда не стоит засыпать с негативными мыслями, потому что подсознание продолжает функционировать в том направлении мыслей, с которыми засыпаешь.

Как сформулировать формулу самокодирования или аутосуггестии?

Практическое применение аутосуггестии очень просто. Когда ты чего-то хочешь добиться, сформулируй специальную формулу, в виде приказа в настоящем времени, например, «С каждым днем, мои дела идут лучше и лучше» или: «Я свои сны каждый день» или «Я с каждым днем все легче запоминаю свои сны».

Незадолго до сна повторяй мысленно выбранную формулу 10-15 мин.

Представляй свое желание уже реализованным и претворенным в жизнь.

Представляй совершенно ясно и четко, что твое желание уже исполнено.

Если после повторения формулы все еще не хочется спать, и представляй себе и дальше, что твое желание уже исполнилось, до тех пор, пока не заснешь, продолжай визуализировать желаемое.

Забери желание в свой сон.

Утром, когда ты еще не совсем проснулся, оставаясь в постели, повтори упражнение.

Сенсорно-моторная импровизация и гипногия.

Автор Вадим В. Кандыба

Когда мы достигли необходимой степени глубины транса, либо естественного просоночного, либо же намеренно индуцированного, для выхода через прямые техник, начинается самое важное и интересное! В какой-то момент мы с вами начинаем отслеживать все соответствующие маркеры состояния перед выходом. Начинается легкая и средняя спутанность сознания, начинают всплывать странные и неожиданные образы и ассоциации, наше тело практически парализовано, вплоть до чувства полного онемения и даже эффекта анестезирования. Также по телу может пойти ощущение электрического тока и высокочастотных вибраций.

Обязательное присутствие всех маркеров не обязательно, у ряда практиков вибрации и ток по телу практически не ощущаются, но это не мешает им успешно выходить из тела.

Если в этот момент, на границе альфа и тета ритма перед вами начинает разворачиваться перед внутренним экраном темно-серое и объемное пространство, идут спонтанные гипногогические образы, необходимо сделать следующее.

Зачастую трехмерность пространства на внутреннем экране формируется как раз за счет центростремительного движения. Крайне эффективно воспринимающей точкой осознания намерением вызвать движение вперед по сновидной реальности. Если есть хоть малейший намек на пространство, какие-то шаблоны и декорации, улица, квартира, парк, город, начинайте двигаться вперед. Реалистичность и трехмерность усилятся. Вы словно бы видите, будучи в осе, как с огромной скоростью несетесь навстречу навстречу пространству сновидческой реальности, летите вперед и темное-серое пространство перед вами, постепенно раскрывается все большей глубиной и реализмом, и, к тем деталям и элементам, что уже есть, начинают добавляться новые детали и дорисовываться и достраиваться дополнительные элементы и детали, пока пространство не станет по настоящему живым и реальным!

Насчет точки осознания или точки Я есмь, можете в процессе релаксации или просто отдыха, осознанием и вниманием найти свой "командный пункт" там где по вашим ощущениям находится наше Я. Вообще оно в идеале у всех нас воспринимается за глазами,

в голове. Пока просто найдите свое Я и понаблюдайте за своим "центром". В дальнейшем в пограничных состояниях можно будет попробовать перенести свое ощущение Я, вперед, в виртуальное пространство, или ощутить свое я рядом с кроватью и начать двигаться, используя ощущения от имитации ходьбы. Это тоже своего рода путь по ускоренному достижению внетелесных состояний, потому что при разделении мы перестаём воспринимать свою точку Я есмь в физическом теле, и начинаем воспринимать её в фантомном, втором теле, в то время как физическое полностью пропадает из сферы восприятия.

Вообще, с гипногией вполне успешно можно работать не только за счет центростремительного полета вперед, но и посредством простого шага, или вбегания в образовавшееся трехмерное пространство перед глазами, но также можно использовать технику фантомных рук. Расслабляйте физическое тело и закрыв глаза, представляйте, ощущайте, как перед внутренним экраном у вас формируется вторая пара рук, и вы ими соприкасаетесь, трете их друг о друга, можете ощутить, как касаетесь ими своего тела. Сразу не получится, но через какое то время должно получиться) Как начнут получаться руки, можете после отложенного метода пробовать этими руками взаимодействовать с проявляющимися гипногическими образами, трогать их, ощупывать, переставлять, и прочее.

Также очень эффективна техника "фантомной ходьбы", вам будет необходимо представить как вы шагаете, очень медленно и размеренно, используйте "шагание" с представлением ощущения как на ступни, поочередно правую и левую переносится вес тела, (

имитация реальной ходьбы) и при этом вся поверхность фантомной ступни ощущает виртуальный "пол". Достаточно сделать несколько сосредоточенных шагов в фантомном пространстве, как очень быстро вокруг достраиваются декорации и пространство приобретает глубину, объем и реализм. После "шагания" и углубленной прорисовки декораций и фантомного тела еще более эффективен бег, он достраивает фантомное тело и пространство фазы.

Очень важный момент, за счет техники фантомной ходьбы или бега необходимо почувствовать "тяжесть" фантомного тела, как показала практика, именно ощущение тяжести фантомного тела позволяет полностью перенести сознание с физического на фантомное и закрепиться там. Техника фантомных рук и ног, хорошо отработанная, дает очень сильный эффект для достижения внетелесных состояний, это, скажем так, техника максимально глубокого сенсорного взаимодействия с фазовой реальностью через кинестетику, ведь на руках и на ступнях и максимальное количество чувствительных нервных окончаний, и данная особенность с высокой долей эффективности работает и во внетелесных состояниях на фантомном теле.

Ощупывайте и взаимодействуйте фантомными руками с проявляющимися образами, используйте фантомную ходьбу и бег, можно включить импровизацию и представить что у вас в руках пила и вы распиливаете дерево, закручиваете вентиль в кране, моете свою чашку, в общем любую визуализацию, совмещенную с максимальной тактильной сенсорной загрузкой. Если использовать постепенный вход и прорисовку, то сначала проявится кусочек сна,

наметится объем, пока еще серый и нечеткий, теперь начинайте ощупывать появившиеся объекты, ведь сенсорная загрузка ощущениями, является наиболее эффективной!

Вариативная техника оператора, которая тоже эффективна при работе с гипногией.

Крутите объекты сна, под разными углами в пространстве, словно вы оператор с телекамерой, меняйте точку и угол обзора, сон будет становиться все объемнее и красочнее, все более и более трехмерным, появятся другие детали и декорации, в какой то момент в полном сознании вы сможете просто "шагнуть" в сон в полном осознании!

Вот еще вариант, появился один образ, допустим скамейка, сосредоточься на нем, прокрутите под разными углами, концентрация на объекте помогает ему "проявиться", четче в красках в объеме, попробуй изменить угол восприятия, обзора объекта, смотрите на него под разными углами и в процессе сосредоточения, начнут дорисовываться остальные декорации и детали сна, до тех пор, пока пока не останется только шагнуть внутрь. Очень важны ощущения, они помогают стабилизировать сон и закрепиться в нем, на примере той же скамейки, можно представить, как сжимаешь ее, гладишь, или просто садишься, необходимо бомбардировать сновиденное восприятие массивом ощущений, тактильные являются наиболее эффективными. Суть взаимодействия крайне проста, это сенсорно-моторная импровизация!

Чтобы вы не увидели, чтобы вы не почувствовали, старайтесь максимально провзаимодействовать с теми элементами, что успели проявиться.

Если по уровню гипноггии, перед вами вдруг проявился замок, а вы перед ним, опуститесь вниз и поднимите с земли камешек, швырните его изо всех сил перед собой, или же подойти к замку поближе, или же ощутите как вскарабкиваетесь по его стенам, главное-активно взаимодействуйте с тем, что возникает перед вами, по всем каналам восприятия. Обоняйте, осязайте, смотрите, непрерывно двигайтесь и взаимодействуйте с элементами внетелесного пространства. Если же образы не идут, и есть возможность работать только с кинестетикой, вы, ощущая себя на кровати и пытаясь разделиться, будучи уверенны в том, что достигли необходимой глубины пограничного состояния, опираясь на то, что маркеры состояния проявлены достаточно интенсивно, попытайтесь просто встать. Используйте стандартные техники разделения; вставание, выкатывание, взлет, но с одним важным дополнением, забудьте о концепции " разделения". Наше сознание и бессознательное на первых этапах практики попадает в своего рода логическую ловушку, в логический парадокс, который, на мой взгляд и вызывает проблемы с разделением.

Мы всю свою сознательную жизнь прожили в одном теле и знаем только его, и когда мы, будучи в физическом теле, несмотря на максимальную релаксацию и трансовое состояние ощущаем его и себя в нем, мы попадаем в состояние парадокса, пытаюсь выйти из того, что всю нашу сознательную жизнь было единственным центром нашего существования. Потому, напишу неожиданную

мысль, не пытайтесь "разделиться" с телом, это идея содержит в себе парадокс, который держит наше внимание и точку самосознания частично в физическом теле, поскольку мы непрерывно желая разделить с ним, "застеваем" на нем вниманием. Не надо ни с чем разделяться, совсем забудьте про физическое тело! Если проявились фантомные движения, вы чувствуете, что можете двигать фантомной рукой или ногой, не пытайтесь "разделиться" просто будучи абсолютно уверенными в успехе, быстро вставайте и идите, или взлетайте или выкатывайтесь, и снова идите, не оглядываясь назад и ни секунды не думая о том, что вам надо разделить, ибо сама концепция может сдерживать вас и удерживать пусть даже минимальную часть внимания на физическом теле, а нам нужно полностью, все без остатка сосредоточить его на фантомном теле! Вот где секрет успеха!

Техника гипногических образов.

1. Полностью расслабьтесь

Лёжа на кровати, прикройте глаза и расслабьте голову, шею, плечи, спину, руки и ноги. Устраните все умственные и мышечные зажимы, дышите медленно и спокойно. Получите удовольствие от расслабления, дайте уйти всем своим мыслям, заботам и планам. Если вы только что проснулись, этого должно быть достаточно для расслабления. Если нет - попробуйте применить последовательную релаксацию...

Последовательная релаксация. Сосредотачивайте внимание на разных частях своего тела и полностью расслабляйте их, проходя от ног к голове. И обратно. Можете выполнять данное упражнение, как с открытыми, так и с закрытыми глазами. Для того, чтобы снять

напряжение в той или иной части тела, просто сконцентрируйте на ней внимание. Мысленно велите выбранной области расслабиться, сообщите ей покой. Пусть всё постепенно утихает, становится медленнее, пока не придёт желаемое успокоение.

2. Наблюдайте за видениями

Осторожно сфокусируйте внимание на образах, которые постепенно будут появляться перед вашим мысленным взглядом. Смотрите, как они рождаются и исчезают. Старайтесь наблюдать за ними как можно более пассивно, чтобы они отражались в вашем уме такими, как есть. Не пытайтесь их остановить, а просто наблюдайте, независимо и безучастно. Поначалу вы будете видеть последовательность несвязных мимолетных видений. Постепенно они превратятся в сцены, становящиеся все более сложными, и в конце концов, объединятся в связные сюжеты.

3. Войдите в сновидение

Когда видения превратятся в подвижный, живой сценарий, позвольте себе быть пассивно "втянутым" в мир сна. Не делайте для этого усилий, просто продолжайте беспристрастно наблюдать за образами. Пусть ваш интерес к происходящему втянет вас в сон. Но следите за тем, чтобы этот интерес не притупил ваше внимание. Не забывайте, что теперь вы спите!

Комментарий:

Наверное, самое сложное в этой технике - научиться входить в сон на 3-м этапе. Трудность состоит в выработке утонченной бдительности, позиции беспристрастного наблюдателя, с которой вы даёте втянуть себя в сон. Как подчеркивал Поль Толи (прим. - немецкий психолог): "Не стоит проявлять активность при внедрении в сюжет, поскольку это, как правило, приводит к его

исчезновению". Здесь требуется пассивное желание. ...По словам Толи: "Вместо активного желания внедриться в сюжет, следует попытаться пассивно дать перенести себя туда". Тибетский учитель даёт похожий совет: "Осторожно наблюдая за своим умом, мягко ведите его в сновидение, как если бы вы вели за руку ребёнка".

Другая опасность подстерегает вас уже в состоянии сна - его мир может показаться таким реалистичным, что легко потерять осознанность, как случилось в начале (описанного ранее) опыта Натана Раппорта. На этот случай Толи рекомендует иметь намерение выполнить во сне какое-либо действие; тогда, если вы вдруг утратите осознанность, то, вспомнив, что надо что-то сделать, вы сможете её восстановить. “

Техника гипногических образов и фосфенов.

Использование гипногических образов и фосфенов для вхождения в осознанное сновидение:

Часть первая. Фосфены.

Главное, нужно понимать, что фосфены бывают разных типов. Те зрительные эффекты, о которых пойдёт речь в этой статье, гораздо слабее эффектов, возникающих при механическом надавливании на глаз или после продолжительного смотрения на яркий источник света.

Итак, в комнате темно, а я, лёжа в кровати, закрываю глаза: Чёрт побери, ничего не видно:

Однако если всмотреться в темноту перед глазами, то среди тёмных облаков можно заметить небольшие светлые включения и мелкие

точки света, которые, то появляются, то исчезают. Вот это и есть фосфены. Они проявляются из-за сочетания активности зрительной коры с деятельностью других областей головного мозга.

Если вглядываться в эти точки света и облачка, что они становятся ярче, а в ряде случаев можно различить какие-то цвета:

Иногда они самопроизвольно расширяются, сужаются, вращаются по кругу, либо совершают повторяющиеся движения.

Фосфены двигаются потому, что зрительная кора мозга пытается выхватить из хаоса световых эффектов контуры тех объектов, что мы с вами видели днём. Но собрать точные изображения у неё не получается из-за размытости и неясности изображения. В результате можно увидеть практически всё, что угодно.

Похожий эффект можно наблюдать и в бодром состоянии.

Например, после долгого просмотра захватывающих фильмов, хаос рисунков обоев или окружающей обстановки становится похожим на персонажей и предметы из кино. Но так как фон однозначно определён, мозг без труда выхватывает усвоенные им картины. Другой подходящий пример - это многим знакомый психологический тест Роршаха с симметричным чернильным пятном, когда человеку показывают кляксу и спрашивают, что он видит. По названным пациентом образам, врач оценивает, что у того сидит в голове.

Фактически зрительная кора рисует картинку по итерационному циклу, беря в качестве исходного образа предыдущую картинку. Через какое-то время итерационные картинки сходятся к устойчивому образу.

Иногда эти световые формы вырастают до огромных размеров, и создаётся впечатление, что на вас один за другим движутся тёмные

силуэты. Несмотря на безопасность этого явления, находятся люди, которые умудряются испугаться во время наблюдений световых образов, а затем рассказывают на форумах о паранормальных явлениях ужасающие истории, способные довести любого ребёнка до слёз. Не смейтесь, таких людей реально много!

Часть вторая. Превращение фосфенов в гипнагогические образы:

Теперь поговорим о том, как фосфены превращаются в гипнагогические образы. Следующие наблюдения сделаны на основе многолетнего опыта неудачных попыток прямого вхождения в осознанное сновидение. Всё происходит очень быстро. Обычно, гипнагогический образ возникает неожиданно, но стоит хотя бы подметить его появление, как он исчезает!

Когда тело расслабляется, а вы находитесь на грани засыпания, происходит интереснейший феномен.

Обратите внимание на выделенную область изображения, прикрепленного внизу. С этого моменты мы не должны больше обращать внимание на то, что находится вокруг или в стороне от выделенной области. Нужно сконцентрировать внимание на небольшом участке изображения.

Фактически, там вырисовываются едва различимые куски разноцветных фосфенов. Какие-то из них светлее, какие-то темнее, это не важно. Важно то, что при концентрации на небольшом кусочке происходит вычерчивание контуров, а разница оттенков облачков становится контрастнее. Происходит эффект, как в тесте Роршаха - из хаоса теней вырисовывается вполне определённое изображение:

Посмотрите, это же прекрасный замок!

Как правило, гипногагические образы не имеют ярких цветов. Иногда я видел цветные образы, но они выглядели блёклыми. Тем не менее, они дают ощущения, будто картинка проецируется у вас перед глазами, словно на киноэкране. Правда они плоские и не имеют трёхмерного объёма, присущего сновидениям.

Проще всего выглядывать гипнагогические образы из фосфенов при пробуждении среди ночи: картинка держится дольше, и вы можете многократно замечать, как происходит переключение между фосфенами и всплывающими образами. Как только вы теряете концентрацию, перестаёте вглядываться или проявляете мыслительную деятельность, образ исчезнет, и всю процедуру выглядывания придётся начинать сначала.

Часть третья. Всматриваемся в фосфены.

Итак, мы подошли к заключительной части разговора о фосфенах. Сейчас мы поговорим о том, что я вижу при пристальном вглядывании в фосфен. Перед самым засыпанием внимание обращено на внутренний экран. Мы же специально выбираем ту область на экране, где имеется большая просвещённость и высокая концентрация световых точек. Далее начинаем сосредотачиваться на ней.

необходимость сосредотачивать внимание без использования глаз. Ни в коем случае нельзя дёргаться и шевелить глазами. Ум должен естественным образом выхватить выбранную область экрана. В самом деле, здесь глаза не нужны, ведь образы возникают в головном мозге, минуя глазные яблоки. Стоит только повернуть глаза в сторону фосфена, как вся картинка сдвигается. То есть, бесполезно улучшать фокусировку на объекте движением глаз. Удобнее всего выбирать фосфены недалеко от центра поля зрения.

После того, как область изображения выбрана, вам необходимо в течение нескольких минут удерживать на ней своё внимание без каких либо манипуляций. Не нужно пыжиться, не нужно что-то бормотать себе под нос или внушать. Просто созерцайте, и всё.

Постепенно картинка начнёт проясняться, будут проявляться новые контуры и прорисовываться детали. Здесь важно терпение и спокойствие, малейшая попытка поспешить или подумать о происходящем приведёт к потере изображения. Поначалу образ кажется плоским:

С течением времени образ проясняется, наблюдать его становится всё легче. Появляется рельеф и объём. Детали объекта дополняются другими фосфенами. Вырисовывается нечто, похожее на трёхмерный кристалл, состоящий из полупрозрачных плоскостей или небольших кусочков, расходящихся во всех направлениях.

Эта иллюстрация немного приукрашена. На самом деле вы увидите нечто среднее между последней и предпоследней иллюстрациями.

Заключение.

Какова же практическая ценность фосфенов для получения внетелесного опыта? Теоретически концентрацию на световых образах можно использовать в техниках прямого вхождения в сновидение. Для этого нужно пытаться всматриваться в световые образы, выглядывая всё больше и больше деталей объекта. В конце концов, фосфены трансформируются в сцену сновидения, и вы сможете туда войти.

На мой взгляд, эта техника одна из труднейших для выполнения. Для того, чтобы заставить фосфены находиться в одном месте и придать им объём, необходимы настойчивые тренировки. Если бы я был новичком, то прочитав о фосфенах, подумал, что применять их

в практике осознанных сновидений могут только сами авторы. (Кристиан Буше - один из авторов методики, говорит, что нужно потратить как минимум две недели для фиксации образов и превращения их в трёхмерную сцену.)

От себя подмечу, что переход от плоской картинки в полноценную сцену происходит очень быстро. Это похоже на взрыв. На разгон от блёклых флосфенов до возникновения стабильных зрительных образов требуется время, а вот дальше происходит переход через границу дрёмы и сновидения. Ну и пытаться работать с образами лучше тогда, когда они идут без усилий.

Техника активного вызова гипнагогических образов.

Краткое описание.

Принцип срабатывания техники: вечером перед ФМС активно вызываются гипнагогические образы с помощью мозгового паттерна (1-я цель) и проявляется среди них максимальная осознанность (2-я цель), которая автоматически репрезентуется в ФБС в утрешнем сновидении.

Плюсы техники:

- + не надо намеренно просыпаться ночью и ничего делать днём, ломать суточный график сна и бодрствования
- + накаченная осознанность не требует в большей мере дополнительно анализа сновидения, якорей, проверок на реальность, постоянной дневной осознанности
- + подходит на каждое вечернее засыпание (желательно с условием недуманья о фазе в остальное время) или через день (зависит только от собственных сил держать вечернюю осознанность)

- + после автоматического осознания во сне осознанность автоматически держится на том же уровне, не обязательны дополнительные углубления и удержания, что продлевает время в сновидении и оставляет его гибким
- + происходит эффект «качания» сновидений, сны становятся более яркими, запоминаемыми, графически-сложными
- + мозговой паттерн сразу даёт результат, как команда для организма
- + из эффекта «качания» снов вытекает следствие непереставания работы техники

Минусы техники:

- сложность и субъективность в описании воспроизведения мозгового паттерна вызова гипнагогических образов (сама мозговая схема простая, но описать сложно)
- требует достаточно отдохнувшего вечернего сознания — хорошо подходит на отпуска, новогодние каникулы, после выходных

ПОДРОБНОЕ ОПИСАНИЕ

В среде практиков осознанных сновидений сформировалось небезосновательное предубеждение, что любая техника будет исключительно работать, или, в крайних случаях, работать лучше — если перед этим поспать 6 часов. Подавляющему большинству это предубеждение будет крайне полезно, чтобы им впустую не биться лбом об стену, при этом растрачивая драгоценную энергию. Но, как известно, не все общие пути являются оптимальными. Не всегда полезно ставить себя в рамки большинства, в том числе и в практике осознанных сновидений. Лично я, как ярый фанат прямых техник, убедился во всем вышесказанном на себе, и к моему

великому счастью — нащупал-таки дверь, нижеописываемый мозговой паттерн, который является исключением из общих правил по работоспособности техник только после предварительного сна и, на так называемом, отложенном методе.

Важное условие в практике осознанных сновидений — это гармоничная с внешним миром техника, иначе минусы техники могут стать финальным камнем преткновения в покорении этого царства. Наверняка, как и мне — многим будут нежелательны намеренные просыпания ночью и приведение себя в состояние бодрствования. А вот техника, где что-то поделал перед сном и заснул с чистой душой, при этом и днем занимаясь только своими делами — это гармонично. Предлагаемая мною техника вызова гипнагогических образов — это ещё и интересно, так как каждый раз наблюдаешь новые образы, и получается занимаешься не техникой, а творчеством. Осознанность этого творчества прямо пропорционально перетекает в осознанность внутри последующего сновидения.

Хитрость заключается на общеизвестном факте: с чем засыпаешь — на том во сне и зависаешь. Вовсе необязательно целый день быть осознанным, достаточно быть осознанным в предсонных гипнагогических образах, которые только надо научиться вызывать. На этой технике я уже как 4 месяца остановился. Кроме того, практика показывает, что намеренное вызывание гипнагогических образов накачивает графические возможности снов.

Вот и вся техника, а дальше давайте поподробнее разберемся, что такое гипнагогические образы и какова механика вызова гипнагогических образов.

Привожу самое лучшее определение, данное в психологическом словаре сайта журнала «Вопросы психологии»:

Гипнагогические образы — образы, появление которых многие испытывают в дремотном состоянии, предшествующем засыпанию.

Они могут включать сложные геометрические формы: декоративные красивые паттерны, кривые, спирали, которые могут двигаться, вращаться, искриться, содержать архитектурные или пейзажные мотивы (часто луноподобные ландшафты); последовательности образов людей (чаще всего незнакомые лица, страшные, скалящие зубы в абсолютной темноте) и т.п. Некоторые испытуемые сравнивают такие образы с сюрреалистической живописью, что связано с их оригинальностью, странными цветами и нереальной ясностью деталей. Есть свидетельства того, что на подобные образы в своем творчестве иногда опираются писатели. К гипнагогическим образам относят также образы, которые появляются у человека после долгого повторения моторных действий (сборание ягод, грибов и т.п.). Гипнагогические образы характеризуются большой яркостью, реальностью, перцептоподобностью. Относительно них человек чувствует себя наблюдателем. Гипнагогические образы различной модальности появляются приблизительно у 75% людей. (Гостев А.А., Рубахин В.Ф. Классификация образных явлений в свете системного подхода. 1985. №1. С. 33-42).

Механика вызова гипнагогических образов — носит субъективное описание, но научившись их вызывать 1 раз — уже не разучишься этому никогда, как не разучишься кататься на велосипеде. Более того, если поначалу требуется приложить усилие и поиск места, куда и как прикладывать усилие, то через несколько месяцев механика уходит в подсознание и гипнагогические образы вызываются также по желанию, как и шевеление частями тела — без лишних раздумываний. А дальше с интенсивной практикой — гипнагогические образы и вовсе появляются сами при закрытии

глаз перед сном, как и сами запускаются другие процессы при смене режима состояния тела, которые биологически должны сопутствовать этому режиму.

В связи с вышеизложенным — мистикам будет легче понять механику вызова гипнагогических образов, потому что в мистике субъективным реалиям даны и полезные субъективные термины, такие, как чакра, кундалини, эфир, астрал, точка сборки, третий глаз. Метод прагматизма основан на отметании субъективного описания и им будет чуточку сложнее. Я же постараюсь объяснить механику с точки зрения объективного прагматика и субъективного мистика. Как я уже сказал, что с точки зрения субъективного мистика описать легче — то начнем с мистического описания, которое потом переложим на прагматичный объективизм, насколько это будет возможно.

Личное моё понимание терминов чакра, кундалини, эфир, астрал — основано на книге «Чарльз Ледбитер — Чакры», точка сборки — «Олег Шапошников — Руническое мировоззрение, часть 6», третий глаз — «Борис Сахаров — Открытие третьего глаза». Так что неплохо бы, но не обязательно, чтобы читатель также был с ними ознакомлен.

Итак, мистическое (субъективное) описание механики вызова гипнагогических образов, то есть открытия третьего глаза, аджны-чакры.

В книге «Борис Сахаров — Открытие третьего глаза» приводится такая древняя цитата йогов, в которой заложена субъективная мистическая механика вызова гипнагогических образов:

«Возьми величайшее оружие Упанишад, как лук,

Вложи стрелу, заостренную путем медитации,

Затем натяни свой нацеленный на Брахмана лук,

И попади, о дорогой, как в цель, в Вечное».

(Мундака-Упанишада)

А теперь моё собственное описание, выведенное из успешной практики, с переложением, как это возможно, мистического субъективизма в прагматичный объективизм:

1) Возьми величайшее оружие Упанишад, как лук, — переместить точку сборки перед аджной (перед лбом)/поднять кундалини — точка сборки Шапошникова чувствуется как лук по Сахарову, или по моим наблюдениям как радио-тарелка вогнутая, находящаяся на внутренней стороне задней полости черепа головы, которая светит вниманием вперед сквозь переднюю полость черепа головы, и ты сидишь в этом внимании из задней части черепа в переднюю, как лук, или светильник. При этом — надо расслабить лобные доли в овощ — это пункт качества.

2) Вложи стрелу, заостренную путем медитации, — сидя в этом внимании из задней части черепа в переднюю — создать новое внимание, тонкое, как стрела, заостренное — чтобы внимание все было в нем, по моим наблюдениям — это нить внимания, векторный отрезок, серебряная струна, берущий свое начало из центра мозга, и направленный в перед мозга, по диагонали вверх, между лбом и верхним основанием черепа.

3) Затем натяни свой нацеленный на Брахмана лук, — нитевой луч внимания надо наполнить всем сознанием из головы, чтобы ничего не осталось другого — тогда там, где ничего не осталось — и появляются гипнагогические образы. Это похоже на стягивание

всего своего сознания в иголку. Иголка должна быть из свойств пустоты ментальной материи.

4) И попади, о дорогой, как в цель, в Вечное. — луч внимания из точки сборки резко замкнуть (закончить) фокусом внимания пространственной пустоты (заднего фона) эмоционального фантома лобных долей (по ощущениям эфирный жидкий огонь). Если всё сошлось — сами появляются автономные образы (гипнагогические образы). По сути — пункт 1 = первое действие, пункт 2+3+4 = второе единое действие!

Раздел в книге «Борис Сахаров — Открытие третьего глаза» называется «Духовная «стрельба из лука»» — и действительно, вызов гипнагогических образов похож на стрельбу из лука внутри субстанции духа/астрала.

Еще раз, прагматично и коротко упростим: лежа в кровати перед вечерним засыпанием, лучше на спине, расслабляем внимание в других частях тела и концентрируем внимание на внутренней задней стороне черепа, смотрящее вперед. Перемещаем стягиванием туда все внимание, которое распределено ниже по позвоночнику. Сконцентрированное внимание из задней части головы направлено сквозь лоб вперед, при этом — вся передняя часть мозга расслаблена как только возможно. Это первое действие (по перемещению точки сборки к аджне-чакре).

Второе следующее действие — с учетом качественного выполнения первого действия — резко новым вниманием в виде тончайшей струны соединить центр мозга и расслабленные (отрешенные) передние доли мозга, стянув в эту струну внимания всё свое сознание, струна внимания должна быть ощущена в плоскости астрально-ментальной пустоты, вакуумной субстанции. Если образы не появились — можно «стрельнуть» в другую позицию

переднего мозга, если появились — удерживать образы напряжением длины отрезка внимания, перемещая туда всё свое сознание, опираясь на свойство межатомной астрально-ментальной пустоты, вакуумной субстанции. Дать волю ассоциативности. Дальше осознанно наблюдать гипнагогические образы, попытаться ими управлять. Осознанное наблюдение вызываемых гипнагогических образов перед сном пропорционально настроит осознанность внутри последующего сновидения.

P.S. И ещё: немного романтической христианской мистики — 67 и 125 стихи Евангелия от Филиппа:

67 Истина не пришла в мир обнаженной, но она пришла в символах и образах. Он не получит ее по-другому. Есть возрождение и образ возрождения. Следует воистину возродить их через образ. Каково воскресение? И образ через образ, — следует, чтобы он воскрес. Брачный чертог и образ через образ, — следует, чтобы они вошли в истину, которая — восстановление. Это следует тем, которые не только приобретают имя Отца, и Сына, и Духа святого, но приобретают их для самих себя. Если некто не приобрел их для себя, имя также будет отнято у него. Итак, их получают в помазании полноты силы [креста], что апостолы назвали правым и левым. Ибо сей более не христианин, но он — Христос.

*брачный чертог = личное фазовое пространство, состояние фазы

*образ через образ = техника вызова ОС через гипнагогические образы

*имя = волновая частота, квантовая вибрация

125 Но чертог брачный скрыт. Это — святое в святом. Завеса утаивала сначала, как Бог правит творением. Но когда завеса разорвется и то, что внутри, откроется, — будет покинут тогда сей

дом пустынный! Более того, он будет сокрушен. Божественность же вся не убежит в святую святых, ибо не сможет она соединиться со светом [не] соединенным и с Плеромой не[разорванной. Но] будет она под крылами креста [и под его] руками. Этот ковчег будет [для нее] спасением, когда потоп воды захватит их. Если некоторые — из рода священства, они смогут войти внутрь за завесу с первосвященником. Поэтому завеса не разорвалась ни только сверху, ибо тогда было бы открыто только тем, которые принадлежат вышине, ни только внизу она не разорвалась, ибо тогда было бы явлено только тем, которые принадлежат низу. Но разорвалась она сверху донизу. Верх открыт нам, которые внизу, чтобы мы вошли в сокровенное истины. Это действительно то, что почитаемо, то, что сильно. Но мы проникнем туда путем символов презираемых и вещей слабых. Но презираемы они перед лицом славы совершенной. Есть слава — выше славы, есть сила — выше силы. Поэтому совершенство открыто нам с сокровенным истины. И святое святых явилось, и чертог брачный призвал нас внутрь. Пока это скрыто, зло ведет к тщете и не выделено оно из середины семени Духа святого, они — рабы зла. Но когда это явится, тогда свет совершенный распространится на каждого. И все, кто в нем, получают помазание. Тогда рабы будут свободными и выкуплены будут пленные.

Р.Р.С. Другие преподаватели ОСов тоже подтверждают тезис, что углубленное и удлиненное пребывание в гипнагогических образах инициирует осознанные сновидения, но основное различие состоит в том, что они предлагают пассивный вызов гипнагогических образов путём обеспечения внешних условий для их естественного появления, а я предлагаю активный вызов путем поддержания внутреннего прямого мозгового паттерна, что повышает в разы КПД:

Таким образом, сравнивая Hypnagogic Imagery Technique (НПТ), входящую в класс Wake Initiated Lucid Dream technique (WILD), с моей разработкой — прослеживается пассивность их метода. Да, фокус на гипнагогических образах и продление времени пребывания в гипнагогии иницируют ОСы. Но! Английский вариант техник НПТ/WILD предлагает пассивно инициировать гипнагогические образы, так сказать — «ждать с моря погоды», создавая для этого внешние условия (прилечь, хорошо расслабиться, дневная попытка, медитация, будильник...). Мой вариант техники — предлагает активно инициировать гипнагогические образы — с помощью внутреннего прямого мозгового паттерна, по типу нажал, получил, удерживай, углубляй.

Второй нюанс, что в некоторых английских вариантах предлагается напрямую перетечь сознанием из гипнагогических образов в осознанное сновидение. Мой вариант — не ставит целью перетечь, хотя к этому можно стремиться в качестве эксперимента, а цель здесь просто быть осознанным внутри углубленных удерживаемых гипнагогических образов. После чего можно свободно засыпать, проспав n часов в фазе медленного сна, а уже в фазе быстрого сна сама проявится накаченная вечерняя осознанность внутри сновидения, как она проявлялась внутри гипнагогических образов.

То есть моя техника — это по сути самая приближенная к ОС тренировка в реале пребывания в ОС. А описанная НПТ/WILD — это зачаточная техника, не до конца совершенная, хотя рабочая, но с проблемой пассивного ожидания появления гипнагогии, пассивность ожидания которая проявится и на результате ОСа, как и его пассивное ожидание + следствие слабых гипнагогических спонтанных образов.

В связи с вышеизложенным — считаю правильным добавить разделение данных техник на passive/active, т. е. получается НИРТ/НИАТ (моя — последняя).

Подчеркиваю, что 1-я цель техники — быть максимально осознанным при наблюдении гипнагогических образов. Так как сами по себе гипнагогические образы в пассивном режиме довольно-таки слабые, то осознанность помноженная на слабые образы равняется слабая осознанность. Поэтому 2-я главная цель — активный вызов гипнагогических образов с помощью мозгового паттерна. При этом не надо из этих образов пытаться выйти в полноценную фазу, надо лишь каждую секунду быть осознанным так, как ты хочешь быть осознанным в сновидениях. Нормально заснув, натренированная осознанность среди гипнагогических образов, брата сновидения, проявится и в самом сновидении. А тот факт, что гипнагогические образы присущи фазе медленного сна, делает технику эффективной именно перед сном, а не посреди сна, на так называемом отложенном методе. Техника также работает как прямая отложенная во 2м и 3м режиме исполнения.

А именно — главной целью становится заснуть, а в технике выделить 2 главные цели — фокус внимания-самоосознания проходит сквозь верхнюю часть головы сзади-вперёд (не в виде точки на лбу, а в виде потока внимания-самоосознания) и фокус внимания периодически замыкать на так называемом «Брахмане» — вызывая резонанс точки вектора внимания с фантомной пустотой пространства в голове. На выполнении после 3 часов сна вместо гипнагогических образов проявляются гипнагогические (фантомные) звуки, сигнализирующие о правильном выполнении техники и скором переходе в ФБС прямым способом, а на выполнении после 5-6 часов сна вместо гипнагогических образов ничего не происходит, однако переход в ФБС прямым способом или

ОС происходит. Тут еще полезно подключить медитацию-почитание для лучшего засыпания. Но следует учитывать, что исполнение данной техники после 3х или 6 часов сна во многом зависит от памяти успешных наработок техники перед ФМС, так как во время отложенного метода при выполнении данной техники зачастую не возникает никаких текущих сигналов и эффектов, однако польза для прямого входа или ОС сохраняется. Ещё применение данного паттерна утром (после всего сна) вызывает спонтанное самовспоминание снов.

Описание техники активного вызова гипнагогических образов понятным языком.

Первый технический нюанс. Сами по себе гипнагогические образы присущи времени перед первым ночным засыпанием. Они в это вечернее время и сами прорываются в сознание, и работает намеренный их вызов (отдельный вопрос).

Второй технический нюанс. Гипнагогические образы — праматерия будущих сновидений, которая передаст им свои наработанные свойства. Из этого нюанса вытекает 4 требуемые наработки:

- 1) Пытаться вызывать четкие образы и вниманием усваивать их четкость;
- 2) Поток образов сделать длительным;
- 3) Во время всего процесса проявлять ОСОЗНАННОСТЬ среди образов;
- 4) Во время всего процесса желать и пытаться в этих образах войти в полноценную фазу.

Пункт 1 обеспечит свойствами праматерии будущего сна его четкость, а также без этого пункта не с чем было бы работать по следующим пунктам.

Пункт 2 своей разумной длительностью сгенерирует много праматерии сна (нужных нейронных связей в мозге), из которой больше шансов для передачи своих свойств будущим снам.

Пункты 3 и 4 обеспечивают закладку прямо в ядрышки праматерии будущих снов безусловное свойство осознанности и желание вместе с попыткой войти в полноценную фазу.

По факту прямо в гипнагогических образах наврядли возможно перетечь в полноценную фазу, а вот из будущего сна — можно. Поэтому обманываем сами себя, что прямо в гипнагогических образах возможно перетечь в полноценную фазу, чтобы заложить это свойство в праматерию будущего сна и оно само уже там из ядрышек сна вылупилось. То есть работаем с гипнагогическими образами так, как и с осознаваемыми сновидениями.

Отсюда выходит — осознанное сновидение приготавливается по рецепту из гипнагогических образов, что сварил — то и будешь в будущем есть.

Отдельный вопрос — техника активного намеренного ВЫЗОВА гипнагогических образов.

Это делается интуитивно в своей голове желанием их там видеть, поэтому для избегания излишнего субъективизма остановимся на 4 главных нюансах:

1) Просто пытаемся видеть и разглядывать гипнагогические образы, подключив ассоциативность.

Следующие нюансы — продвинутый комплекс, усиливающий и обеспечивающий ВЫЗОВ гипнагогических образов.

2) Центр самоосознания-внимания переместить в затылок и им смотреть оттуда гипнагогические образы как всецелым Я — делается единоразово.

3) Переднюю часть мозга — не напрягать, она должна быть расслабленной и отрешенной, самой по себе, отчужденной — делается единоразово.

4) Фокусом внимания проваливаться в точку пространственной пустоты — физической, эмоциональной и мысленной на соприкосновении (интерфейсе) заднего и отключенного переднего мозга и поддерживать напряжением поглощенность сознанием в свойства этой пустоты, напряжение точкой пустоты создаст нужную вибрацию-частоту и гипнагогические образы сами проявятся для внимания затылка на заднем фоне переднего мозга.

Как видно теоретически и практически — для выполнения техники требуется запас внимания и осознанности на вечер, поэтому техника хорошо подходит на время отпусков и после выходных дней, в начало рабочей недели.

Предыстория техники и промежуточные подитоги.

Третий глаз многие люди считают что-то типа экстрасенсорики или воздействия на предметы в физике (телекинез, пирокинез и т.п.) и поэтому воспринимают моё сообщение об открытии третьего глаза как самообман, однако я сам считаю свою способность именно третьим глазом и активацией аджны-чакры. Способность эта — вызов по собственной воле гипнагогических образов, правда — только в момент естественной фазы сознания в вечернее время перед сном. Однако если не приписывать гипнагогические образы

третьему глазу и аджне-чакре — то люди к этому относятся спокойно как к отдельному вопросу, прибывшему из психологии. В принципе такое описание ничуть не мешает данной способности гипна-образов.

Всё началось с описания «точки-сборки» Шапошниковым на его сайте которая в теории тоже (некоторым) людям не понравилась, потому что точка сборки может быть только в теории её первоописателя Кастанеды и двигаться должна только по Кастанедовским правилам.

Как в итоге я открыл третий глаз. Сместил точку-сборки в область третьего глаза — и вуаля — точка сборки начала принимать поток из аджны чакры — вот и всех делов. По умолчанию точка сборки, или — я бы назвал это центровкой, чтобы не вызывать возмущение Кастанедчиков, находится на спине между лопаток и принимает поток чувств из анахаты-чакры. Так мы своей центровкой ощущаем счастье, злость, депрессию, радость и другие свойства сердечной чакры. Если сместить центровку, находящуюся за нашей спиной, напротив другой чакры — то предыдущие ощущения кончаются — что говорит о правильности перемещения центровки, и возникают ощущения, присущие чакре спереди для параллельной центровки сзади. От этого еще плюс — избавление от давящих эмоций, депрессии. Но этого не совсем достаточно — надо настроиться на вибрации чакры, тогда поступают ее потоки чувств, в данном случае с третьим глазом — образы.

Еще я заметил, что для пополнения энергии аджны надо сосать её (энергию) муладхарой чакрой — тогда аджна с активной муладхарой хорошо работает. Сами по себе гипнагогические образы — бессмыслица, но как выяснилось мною в процессе практики — эта бессмыслица является праматерией качеств

будущего сна, поэтому появился смысл её варить с такими качествами, как четкость, осознанность, желание из образов выйти в фазу. Потом в ФБС праматерия запускает из себя сновидения и вылупляются накаченные ранее качества осознанности, четкости, желания выйти в фазу и в итоге получаешь ОС. В этом и есть главный плюс! Смежный плюс заключается в том, что даже если ты не вызываешь гипнагогические образы, но уверенно держишь на засыпании центровку в затылке и принимаешь ею поток чувств из передней чакры — то будущие сны происходят тоже с долей осознания и можно словить ОС, так как сны происходят у нас в мозге, а за ним ты как раз и сидишь в засаде.

То есть сон бьёт прямо в твою центровку и ты осознаешься. А когда твоя центровка расположена в другой чакре (точнее — перед другой чакрой) — то чувствуешь только соответственные свойства сна, а не сам сон, поэтому сон проходит неосознанным.

В итоге — смещаем центровку в затылок, настраиваемся (точнее — наснаправляемся) на вызов образов, при необходимости сосём энергию при её недостатке через муладхару со спины из копчика — подмечено, что работает и образы расцветают вместо голяка.

Еще подметил — что качественный физический секс 2-4 раза в месяц производит ультра балансировку всех чакр, в итоге это положительно влияет на данную технику в частности и другие фазовые предрасположенности.

За полгода существования техники самый первый выработанный алгоритм несколько не изменился и представляет собой шпаргалку из 5 пунктов, которую надо выполнять вечером перед засыпанием:

1) Центровку самоосознания («точку сборки») ощутить в затылке;

- 2) Из центровки сквозь лоб пустить внимание, как общее просвечивание верхней части головы из затылка через лоб;
- 3) Переднюю часть мозга расслабить в овощ;
- 4) На фоне предыдущих 3х пунктов создать тонкую «стрелу» внимания и наполнить её всем своим сознанием с напряжением в точке пустоты пространства («Шуньяты», «Брахмана») где-то между верхним и передним мозгом.
- 5) Опционально при нехватке энергии (в 30% случаев) — копчиком («муладхарой-чакрой») сосать энергию земли и передавать по позвоночнику в затылок для центровки (на «аджне-чакре», «третьем глазе»).

Визуализация для достижения осознанного сна.

3 упражнения по визуализации для входа в осознанное сновидение.

Для входа в осознанные сновидения можно использовать упражнения по визуализации. То есть, вы представляете какой-то образ перед глазами, концентрируетесь на нём и через него входите в осознанное сновидение.

Предметов для визуализации может быть много. Одни будут работать более эффективно, а другие могут и вовсе не приносить никакого результата. Это зависит не только от самих символов или образов, но также и от индивидуальных особенностей каждого человека.

При визуализации вы можете использовать:

- Личный символ.

Этот символ может быть абсолютно любым. Советую не слишком его усложнять. Чем проще будет символ, тем проще будет его визуализировать. Лучше всего для этого подойдут простые фигуры: круг, треугольник, квадрат, овал и точка. Можно соединить две фигуры вместе. После того, как символ придуман, вам нужно на него настроиться. Потратьте на это полчаса в день в течении недели-другой. Когда вы настроитесь на свой личный символ, можете использовать его для входа в ОС. Перед сном держите перед глазами образ символа до тех пор, пока не заснёте. С помощью визуализации символов вы либо войдёте в пограничное состояние сознания, при котором другие техники работают более эффективно, либо войдёте в осознанное сновидение через обычный сон.

- Определённый предмет.

В этом случае вам нужно представить предмет. Опять же простой, лёгкий для запоминания предмет. Например, часы. Как результат, вы можете увидеть часы во сне. И в тот момент, когда вы их увидите, вы поймёте, что спите.

- Определённое место (пространство).

Этот способ сложнее двух предыдущих, но намного эффективнее. Вообще, тема визуализации пространства довольно велика, поэтому стоит только вскользь упомянуть об основных её моментах. А это – разработка личного пространства сновидения и методы работы с ним. На начальном этапе вы создаёте небольшую комнату: сначала на бумаге, а потом и пространстве осознанного сновидения. Каждый раз, как вы попадаете в эту комнату, вы уже обладаете определённым потенциалом осознания. Постепенно, с практикой, степень осознания увеличивается.

Также не забывайте и о других видах практики. Ведь чем выше намерение попасть в осознанное сновидение, тем эффективнее будут работать техники.

Визуализационная техника.

Большинство исследователей внетелесных феноменов соглашаются с точкой зрения, что наше подсознание заставляет нас покидать тело каждую ночь. С помощью определенных упражнений можно научиться использовать этот факт и натренировать подсознание "пробуждать" вас после того, как оно покинет тело. Существует множество методов отпечатывания желаемой настройки в подсознании: самовнушение, чтение определенных книг, прослушивание воздействующих на подсознание внушений и музыкальных произведений, помогающих выходу из тела а также визуализация особого рода образов.

Первый метод - самовнушение - заключается в следующем: вы многократно повторяете себе нечто вроде "Я хочу испытать внетелесный опыт" или "Я хочу покинуть свое тело". Лучшим временем для этого является непосредственно предшествующее моменту засыпания и особенно утро, когда вы только что проснулись. В эти минуты вы находитесь в очень тесной связи со своим подсознанием. Не торопитесь утром подниматься из постели. Если возможно, потратьте примерно полчаса на общение со скрытыми областями своего сознания. Произведите необходимое самовнушение и не забудьте подкрепить его еще несколько раз в течение дня.

Второй метод заключается в чтении книг, подобных той, которую вы сейчас держите в руках. Многие отмечают, что вероятность осуществления выхода из физического тела на некоторое время

возрастает после прочтения очередной книги, посвященной астральной проекции или чему-то в этом роде. Когда вы читаете о внетелесных переживаниях и, естественно, одновременно думаете об этом, ваше подсознание получает своего рода дополнительное внушение, которое часто оказывается более эффективным, чем прямая команда.

Третьим методом является прослушивание суггестивных, гипнотических лент. Большой выбор таких записей предлагает, например, институт Монро.

Четвертый метод предполагает использование воображения. Внушение, сделанное с использованием зрительных образов, обычно оказывается более эффективным, чем вербальное. Представьте, как ваше сознание отделяется от тела, и одновременно с этим произносите про себя: "Да, я могу сделать это!" Как можно более ярко вообразите сцены, в которых вы либо летите над землей, либо "выстреливаете" из собственного тела в пространство. Опять же - подобные внушения необходимо повторять несколько раз в день, и особенно действенны они оказываются утром, сразу после пробуждения.

Последний метод заключается в прослушивании музыкальных произведений, тем или иным образом напоминающих вашему подсознанию о поставленной перед ним задаче. Неважно, что это будет за музыка, лишь бы она вызывала необходимые ассоциации.

Телесная подготовка

Лучшим временем для попытки осуществить выход из физического тела является утро, когда вы только что проснулись естественным образом (то есть не от звонка будильника). Так как большинство людей в будние дни работают, проще для них будет заняться этим в

выходной день. Дайте своему телу как следует отдохнуть. Известно, что разным людям для сна требуется разное время. Фокус здесь заключается в том, чтобы тело оставалось слегка уставшим (это сохраняет его расслабленное состояние), но в тоже время и не очень утомленным. Если вы не выспитесь - вы будете слишком уставшим и в процессе упражнения опять "провалитесь" в глубокий сон. Если же "переспите", ваше тело будет чрезмерно бодрым и сознание не сможет хорошо сфокусироваться. Словом, тело должно хорошо отдохнуть, но, тем не менее, оставаться расслабленным, а сознание должно быть бодрым.

Со временем, возможно, вы научитесь точно определять степень своего утомления. Если вы чувствуете себя слишком уставшим, потянитесь в постели или стряхните с себя сон. Многие предпочитают сперва встать и выпить чашку кофе. Этого вполне достаточно для того, чтобы удержать вас от повторного погружения в сон во время упражнения. Вообще, прежде чем начинать, лучше полностью проснуться.

Хорошим способом расслабить и успокоить сознание является прослушивание музыки. Нет ничего плохого в том, что во время осуществления выхода из физического тела вы будете слушать успокаивающую музыку, но иногда это может оказаться помехой: когда вы слушаете звуки извне, внимание отвлекается и неспособно сфокусироваться в себе самом.

Кроме того, если вы слушаете музыку вечером перед сном, на следующее утро вы можете оказаться слишком заспанным и расслабленным.

Позаботьтесь о том, чтобы во время упражнения происходила нормальная циркуляция крови в организме. Примите такую позу, в которой вы будете застрахованы от затекания конечностей.

Очень важно, чтобы ничто не отвлекало вас во время выполнения упражнения. Не открывайте окон, чтобы уличные шумы не смогли помешать вам, отключите телефон, выключите радио, телевизор и прочие шумные приборы. Не устанавливайте заранее каких-то ограничений на продолжительность выполнения упражнения. Необходимость посматривать на часы, равно как и беспокойство, не окончилось ли отпущенное время, сильно отвлекают. Наконец перед началом упражнения освободите мочевой пузырь.

Шаг 1. Релаксация

Одним из самых важных условий выхода из физического тела является его полное расслабление. Важность релаксации состоит в том, что, если тело не расслаблено, от него поступает слишком много отвлекающих внимание сигналов. Исследования, проведенные в лабораториях над астральными путешественниками с использованием специального оборудования, показали, что во время внетелесного опыта физическое тело более расслаблено, чем во время сна. В идеале степень его расслабления должна быть абсолютной. Чтобы суметь добиться этого, вы должны стараться как можно чаще тренироваться в искусстве релаксации.

Расслабьте тело, начиная от кончиков пальцев ног и двигаясь к голове, пока напряжение не покинет все ваши мышцы, в том числе мышцы лица. Можете воспользоваться для этого любой известной вам техникой, а если она вам не известна, попробуйте сделать следующее: поочередно напрягайте каждый мускул и держите его в напряжении, пока не почувствуете легкую усталость; затем расслабьте его и прислушайтесь к возникшим ощущениям. Когда проделаете это со всеми мышцами, проверьте, не осталось ли где-нибудь напряжения.

В конце концов вы заметите, что чем больше расслаблено тело, тем меньше сигналов оно посылает. Поддержите это ощущение: расслабляясь, постарайтесь как можно более ярко представить, что у вас нет левой руки, как если бы она была отрезана и вы не могли ее ощутить. Когда вам на самом деле удастся почувствовать это, рука будет по-настоящему расслабленной. Затем проделайте то же самое с другой рукой и ногами. Попробуйте представить свои руки лежащими в положениях, не таких, как на самом деле, и посмотрите, насколько реалистично это у вас получится. Если вы сможете с помощью воображения почувствовать, что руки лежат по-другому, считайте, что ваше тело расслаблено в достаточной степени.

Теперь вам необходимо хорошенько расслабить мышцы лица. Вот один из возможных приемов:

не открывая глаз, начните вглядываться в черноту перед вами и одновременно медленно напрягайте брови и поднимайте глаза кверху до тех пор, пока не почувствуете утомление в мышцах бровей. Затем на 15 секунд полностью расслабьте все мышцы лица. Повторите первую часть еще раз и затем, когда мускулы бровей опять устанут, расслабьте их еще на 15 секунд. Проведите так 6-7 раз, затем снова полностью расслабьте все тело и постарайтесь очистить свое сознание от всех мыслей. Уже в этот момент вы можете ощутить появление вибраций, что сделает остальные шаги упражнения ненужными. В противном случае переходите к следующему этапу и постарайтесь не уделять своему телу больше никакого внимания.

Шаг 2. Успокоение и фокусировка ума

Этот шаг наиболее важен. Существуют пять ключевых моментов, на которых сознание должно сфокусироваться с тем, чтобы

осуществить внетелесный опыт: состояние ума, реалистичность, движение, восприимчивость и пассивность.

Когда вы пытаетесь вырваться за пределы физического тела, самым важным условием для этого будет состояние вашего ума. Когда вы в "идеальном" состоянии, покинуть тело оказывается не более сложным, чем детская игра, и столь же естественным, и легким, как дыхание. В противном случае задача сильно усложняется (но не становится невыполнимой). Невозможно "научить" требуемому состоянию, но можно его описать. Позже, осуществив астральную проекцию, вы сами будете точно знать, какое состояние ума для этого требуется. Это позиция молчаливого, абсолютно пассивного, сосредоточенного наблюдателя. В таком состоянии сознание нигде не блуждает, эмоции отсутствуют. Вы не пытаетесь ничего анализировать, просто наблюдаете. Во многих методах генерации внетелесных переживаний важную роль играет визуализация образов, и пассивное состояние ума облегчает этот процесс и позволяет длительное время сохранять перед глазами мысленный образ объекта.

Второй момент, реалистичность, связан со степенью фокусировки внимания. Можно сказать, что окружающий мир выглядит для нас реальным, потому что наше внимание намертво сфокусировано на нем. Вам необходимо научиться собирать свое сознание в один-единственный пучок и сосредоточивать внимание в точке, находящейся вне вашего физического тела, до такой степени, чтобы возникающие ощущения приобрели реалистичность.

Третий момент касается колебательного движения, которое каждый человек при желании способен почувствовать внутри своего тела. Для этого сперва вы должны вообразить его в своем уме, а позже оно станет абсолютно реальным. В этот момент вы сможете

использовать ощущение колебаний для того, чтобы "вытолкнуть" себя из тела. Представьте, что ваше тело равномерно и мягко качается вперед-назад или влево-вправо, и попробуйте сделать это ощущение как можно более живым.

Следующий важный момент - это восприимчивость. Внимательное и открытое состояние ума необходимо для того, чтобы создать ощущение вибраций в теле. Вы должны принимать все, что почувствуете во время своих упражнений.

И, наконец, последний важный аспект - пассивность. Чем более пассивным является ваше состояние, тем проще осуществить выход из тела. До тех пор, пока в вас присутствует сознательный "контролирующий интерес", цель которого - осуществить астральную проекцию, ваше сознание остается слишком сфокусированным на материальном плане. Откажитесь от такого отношения, думайте так: я выполняю упражнения не потому, что хочу с их помощью добиться успеха, а просто ради самих упражнений, или - чтобы увидеть, что же будет дальше. Словом, причина должна иметь пассивный характер. Выполняя упражнения, думайте только о настоящем моменте и принимайте все, что происходит. Постарайтесь оказаться в такой позиции, когда для вас действительно не имеет значения, что случится потом. Живите настоящим моментом и не думайте о том, что произойдет в будущем. Если ваши органы чувств приносят вам информацию о чем-то происходящем, сохраняйте пассивное отношение. Самое большее, что вы можете себе позволить, - это подумать:

"О, хорошо!" - и продолжать лежать, удерживая создаваемые мысленные образы.

В таком пассивном состоянии вы можете начинать какие-либо действия (например, визуализация образов), не реагируя на них.

Если вы заинтересуетесь ими и начнете отвечать на собственные мысли и воспринимаемые образы, то просто заснете. Если же вам удастся сохранить состояние отрешенности и удержат свое сознание от попадания в ловушку сна, тем самым вы сможете сохранить его ясным и тогда, когда оно покинет тело. Все, что вам для этого требуется, - это сохранять позицию пассивного наблюдателя.

Замедлите мыслительные процессы, а затем освободите сознание от мыслей вообще. Для этого существует ряд методов, а если вы не знакомы ни с одним из них, попробуйте такой: с закрытыми глазами вообразите, что вы смотрите на нечто прямо перед собой, но не создавайте никакой формы. Просто тихо смотрите на внутренний экран своего сознания, на котором нет ничего, кроме темноты.

Шаг 3. Прогулка по краю сознания

Следующий шаг заключается в том, чтобы "погулять по краю сознания" и исследовать грань между бодрствующим состоянием и сном. Начните погружаться в сон, однако успеете "словить" себя на этом, проснитесь и удостоверьтесь, что вы полностью бодрствуете. Теперь начните погружаться в сон снова, только на этот раз зайдите немного дальше, и опять проснитесь. Прodelайте это несколько раз, пока ваше тело не станет очень расслабленным, а сознание не перейдет окончательно в состояние пассивного наблюдателя, о котором речь шла выше.

Шаг 4. Визуализация объекта

Теперь представьте небольшой объект, например, кубик, который находится примерно в 1,5-2 метрах над вашим лицом. Создайте в

воображении четкий образ этого кубика. Не переходите к следующим этапам до тех пор, пока вам это не удастся.

Шаг 5. Небольшое смещение, объекта

Начните слегка двигать созданный в воображении объект к себе и от себя, он будет зрительно немного увеличиваться и уменьшаться. Сперва визуализируйте лишь небольшое медленное смещение.

Непрерывно сохраняйте это возвратно-поступательное движение, стараясь, чтобы оно было равномерным и ритмичным. Не позволяйте кубiku останавливаться. Представление перемещающегося объекта поможет закрепить его образ в сознании и придать ему реалистичность.

Шаг 6. Усиление смещения

Теперь медленно увеличьте дистанцию, на которую смещается представленный вами объект. Продолжайте раскачивать его туда-сюда и с каждым разом подводите его все ближе к своему лицу. При этом вы, возможно, заметите, что его образ стал еще более живым. Проверьте, присутствует ли у вас ощущение перспективы и глубины. Каждый раз, когда ваш объект приближается, он должен становиться больше, а когда удаляется - меньше. Не забывайте сохранять пассивное, молчаливое состояние ума.

Шаг 7. Раскачивание в противофазе со смещением объекта

Постарайтесь почувствовать, будто вы покачиваетесь в направлении, противоположном движению созданного вами объекта. Представьте, что он обладает сильной гравитацией, которая воздействует на вас. Когда объект приближается к вам, вы притягиваетесь к нему. Когда же он удаляется, вы возвращаетесь в исходное положение внутри своего тела.

По мере того как кубик будет приближаться к вам все ближе и ближе, вы должны ощущать, как его гравитация все сильнее тянет вас в его сторону.

Шаг 8. Захват объекта и выход из тела

Когда представленный вами мысленный образ станет очень живым и ярким, "схватите" его в момент приближения своим сознанием. И как только объект начнет возвращаться назад, ваше сознание последует за ним и будет вытянуто наружу из физического тела.

Итак, вы достигнете желаемого и окажетесь вне тела. Теперь можете отказаться от пассивного, молчаливого состояния ума. С ясным сознанием, испытывая прилив бодрости, приступайте к изучению тонкого мира!

Полезные советы

Во время этого упражнения важно проверить себя на предмет того, не спите ли вы. Спросите сами себя: "Происходит ли это на самом деле или я сплю?" Позже, вернувшись в тело, вспомните, насколько ясным было ваше сознание во время этого опыта.

Обучение тому, как покидать тело, требует больших затрат времени, тренировки и терпения. Не ожидайте, что успех придет к вам в первую же ночь. Описанное выше упражнение весьма сложное, имеет много тонкостей, и вам придется не раз его повторить, чтобы запомнить все детали и добиться успеха.

Некоторые тратят на это целые годы, а некоторым не удастся достичь позитивных результатов именно по той причине, что они слишком усердствуют. Не повторяйте их ошибку, ведь главное условие для выхода из физического тела - это расслабление тела и души. И помните: первый раз - самый трудный. После того как вы

впервые осуществите астральную проекцию, следующие попытки будут даваться вам гораздо легче.

И не бойтесь экспериментировать. Пробуйте новые методы, разрабатывайте новые техники и используйте все, что работает на вас самым наилучшим образом.

Техника визуальной депривации.

День без зрения(методика для выхода в ос).

Давно вынашивал идею провести день без зрения. Надеть повязку с утра, создать крошечную темноту, и так провести весь день. Постоянно что то мешало мне это совершить и вот наконец, оставшись один в доме, на несколько дней, я решился.

Хотел проснуться и не открывая глаз надеть повязку, но естественно не вышло, одел утром , открыв глаза .

Я пытался делать какие-то дела. Ходил с палочкой по дому, и все остальное время играл на гитаре и думал. Все что у меня осталось, это чернота с кучей узоров, мысли и ощущения. За день я много чего передумал, это было практически единственное развлечение, кроме гитары. Много валялся, был долгий период погружения в воспоминания, в глубокое детство. Я оказался , практически отрезан от реального мира, остались только звуки тактильные ощущения. Это совсем другой мир. Польза от опыта уже есть, хорошо так выделить день и все перетереть в своей голове. Много мыслей.

Периодически казалось , что начинаю видеть очертания комнаты, как бы открывать глаза с закрытыми глазами. Но склоняюсь думать, что это мое сознание рисовало мне, что я хочу видеть. Вообще много было интересных моментов. Что то темное проносилось мимо меня,

или ощущение присутствия кого то. Но все это всего лишь мысль, проделки моего сознания. Я старался забыть ее, просто переключался на что то другое, и она исчезала. Создать можно все что угодно.

Постоянно меня терзала мысль «зачем зачем я это делаю» почти весь опыт я сомневался. Но как оказалось, все самое интересное началось когда я начал дремать, и уснул. Это был первый раз за день ,когда я уснул. После того как я проснулся я был совершенно потерян во времени. Начались уже иные ощущения. Я отрезал это, поскольку во сне время не чувствуется и я мог проспать и до вечера. Но предательские блики света, пробивающиеся иногда через низ повязки, говорили, что еще светло. Недоработка. Вообще я сразу твердо для себя решил, что если случайно я увижу что то, эксперимент сразу же остановится. Но это был просто свет.

Глаза, почти все время были закрыты. Это была настоящая битва с собой. Мне было так интересно проверить, тщательно ли я сделал повязку, нет ли щели) Постоянно боролся с этим импульсом любопытности. На кону стоял весь эксперимент.

Ближе к к концу эксперимента, я только смог понять, что это стоило того. Мне стал ясен мой мотив. Я знал что так и будет, поэтому игнорировал это сомнение. Ближе к вечеру, я уснул еще раз, и после этого со мной, началось все самое интересное. Видимо 7 часов без зрения и времени производит такой эффект. Только я начинал засыпать, что то видеть, как это мне напоминало что я сейчас сплю, и начинался осознанный сон, только сон прерывался, от переизбытка чувств, например, как я оказывался в черноте и снова постепенно погружался, уже в новый и сразу осознанный сон. Из черноты онлайн вырисовывались очертания. Был такой момент, когда я руками показываю «Хочу вот такую гору» , и она через

время появилась, только чуть левее. Я просыпался во сне снова и снова, и все время это был сон, прерывистый сон. Меня как выталкивало туда из за повязки, но всегда был выбор ее снять.

Местами меня охватывал ужас, например проснулся (во сне как оказалось)с повязкой и слышу музыку, вижу только черноту, проверить не как. Это не описать словами как это жутко, но повязку не снял, слишком горел идеей. В обычной жизни «ос» у меня наблюдаются редко, если осознаю себя во сне, то это быстро прекращалось, либо пробуждением, либо наоборот засыпанием. Но здесь, я и так отрезал себя от мира практически, ничего не отвлекало, и еще повязка постоянно напоминала. И вообще я был весь взбудоражен, сознание восполнено. Еще это было днем, а днем мозговая активность больше, больше вероятности осознать себя во сне. В общем, много было трипов, это было реально длинное приключение. Снов 5-10 осознанных, не меньше.

Техника движения глазами.

Ложимся спать, спим спокойно часов 5-6 после просыпаемся (сами или по будильнику), идем в туалет, при желании пьем воду. И в это время настраиваем себя на то, что после очередного пробуждения мы не будем шевелиться, и будем делать технику, благодаря которой мы попадем в фазу.

Далее ложимся спать и при следующем пробуждении, не двигаясь, не открывая глаз! Начинаем двигать физические, не фантомные, а именно настоящие глаза вверх-вниз (по секунде на движение). При этом каждый цикл движения глаз верх вниз сопровождаем счетом. То есть, под закрытыми веками поднимаем глаза вверх и через секунду опускаем глаза вниз, про себя считаем один. Далее снова

подымаем глаза вверх через секунду вниз, про себя считаем два и т. д. И так проделываем 25-35 движений глазами вверх-вниз.

Где-то начиная с 20 цикла движения глазами вверх-вниз у меня начинаются вибрации, либо ощущение того, что какая то неведомая сила мое фантомное тело вытягивает из физического тела, либо вообще никаких ощущений не происходит.

После того, как я проделал около 35 циклов движения вверх-вниз глазами, я обязательно делаю проверку на реальность (пальцами зажимаю нос и пытаюсь дышать). В 95% случаев я оказываюсь в фазе. Ну а далее углубление и вперед. Если выкидывает из фазы - то немедленно повторяем технику движения глаз вверх-вниз с последующей проверкой на реальность (зажатый нос). У меня получается вернуться в фазу до 7 раз.

Да, и еще - даже если я пробуждаюсь при движении, то всё равно делаю данную технику, ибо шанс попадания в фазу всё равно велик. Также могу посоветовать взять будильник, поставить на сигнал установку, записанную собственным голосом (что то типа просыпайся и делай технику) и поставить повторение данного сигнала с периодичностью 15-20 минут. Только услышали установку - сразу приступаем к технике движения глаз вверх-вниз. В общем, с помощью данной техники мне удастся попадать в фазу почти всегда. Буду искренне рад если моя техника кому-то еще поможет попадать в чудесный мир Фазы!

Техника подвижного взгляда.

Что такое прямой вход в осознанное сновидение?

Осознанные сны, как известно, бывают двух типов. В первом случае - сновидящий уже во время сновидения, вдруг, понимает что спит, и продолжает исследовать то же сновидение, но уже будучи осознанным; а во втором, обсуждаемом далее, случае - сновидящий "засыпает" в новое, или возвращается в только что завершённое сновидение, без потери осознания, попадая в сюжет сна через тот или иной входящий эффект, прямо, что называется, с кровати.

Какие бывают входящие эффекты?

- 1) Эффект разделения с физическим телом, или "выхода из тела" (часто считается отдельной категорией опытов), при следующем включении "зрения";
- 2) Эффект втягивания, входа в картинку, которая сначала медленно проявляется перед глазами или выплывает из темноты;
- 3) Эффект первоначального проявления какого-то одного из других каналов сновиденного восприятия (чаще всего осязания, иногда слуха), за которым следуют остальные.

Что необходимо для выполнения прямого входа в осознанное сновидение?

Опыт показывает, что правильно выполненный вход - не так уж сложен. Но, главными условиями являются:

- Нахождение в фазе БДГ-сна (в фазе сновидений);
- Отсутствие движений, сглатываний, резких мысленных усилий с предыдущего сна;

- Время опыта приблизительно с 5 до 7-8 часов с начала засыпания.

Какие бывают методы?

Чаще всего, так или иначе - предполагается отключение внутреннего диалога (словесного потока мыслей), и концентрация на одном из основных каналов восприятия - зрительном, кинестетическом, слуховом. Вероятно, для разных типов личности - тот или иной канал будет работать лучше. Учитывая, что кинестетиков больше всех - то этот канал наиболее универсален.

В чём отличие предлагаемого метода?

Данный метод предполагает, в разных модификациях - те же, собственно, действия, но с условием дополнительной концентрации на физическом движении глаз. Это позволяет более чётко фиксировать внимание, не давая сознанию уснуть, отвлекает от прочих физических ощущений, неплохо останавливает мысли, и дополнительно провоцирует зрительный канал к продолжению сновиденного восприятия. Ведь, фаза БДГ - расшифровывается именно, как "фаза быстрого движения глаз".

Каков алгоритм?

* Стандартная модификация:

- * 1) Проснувшись после сновидения, не шевелиться, не глотать;
- * 2) Начать выполнять лёгкие, слегка хаотические движения глазами влево-вправо;
- * 3) Наблюдать возникающий образ перед глазами, стараясь не терять осознанности;
- * 4) Войти, втянуться, нырнуть в этот образ.

* Модификация "Глаза-Руки":

* 1) Проснувшись после сновидения, не шевелиться, не глотать;

* 2) Начать выполнять лёгкие, слегка хаотические движения глазами влево-вправо;

* 3) Представить движения воображаемыми руками перед собой;

* 4) Наблюдать возникающий образ перед глазами, стараясь не терять осознанности;

* 5) Осуществить кинестетический контакт воображаемыми руками с образом, и войти в него.

* Модификация "С поводком":

* 1) Проснувшись после сновидения, не шевелиться, не глотать;

* 2) Начать выполнять лёгкие, слегка хаотические движения глазами влево-вправо;

* 3) Представить движения воображаемыми руками перед собой;

* 4) Схватить этими руками воображаемую верёвку, на конце которой представить зрительный образ сновидения;

* 5) Тянуть образ к себе, перебирая руками верёвку, и стараясь не терять осознанности;

* 6) Осуществить кинестетический контакт воображаемыми руками с притянутым образом, и войти в него.

* Модификация "С визуализацией":

* Аналогично любой другой модификации, но с настроем на какой-то конкретный образ, ощущение или пространство. Это позволяет,

иногда, войти в желаемый сюжет или смоделировать желаемые образы.

(!) Важное примечание:

Этим методом удобно возвращаться в сновидение при неожиданном или раннем выходе из него. Удобнее всего пользоваться в таком случае модификацией "Глаза-Руки", концентрируясь на ощущении контакта с каким-нибудь предметом из того сна, куда нужно вернуться. Но нужно помнить о том, что строго нельзя шевелиться и глотать, и учитывать время - в первые две-три фазы сна, как и в самые последние, если спать дольше 7-8 часов - использование этого метода может быть значительно затруднено.

Первоначальный пост:

Я тут несколько раз столкнулся с такой постановкой - входить в сон напрямую из бодрствования научиться очень хочется, и иногда получается почему-то очень легко, но чаще всего нет. Так вот, поделюсь своими наблюдениями на этот счет.

Входить в сон - действительно не сложно. Но только в том случае, когда вы проснулись во время фазы сновидений, и не шевелились. То есть, сразу после сновидения, если энергия данной фазы ещё не исчерпана, и если тело не напряжено какой-то неудобной позой - войти в сон оказывается, чаще всего, очень просто. Либо выйти из тела.

Что же касается мифа о произвольном входе в любое время - то либо нужно около часа неподвижно лежать, реально неподвижно, осознанно проходя через фазу глубокого сна - что очень сложно, либо нужно обладать специальной генетической особенностью, делающей вход в сновидение сразу по засыпанию очень вероятным,

(что бывает у лиц склонных к шизофрении/ясновидению). Так что, для некоторых, очень немногих - это вопрос оказывается очень простой. Но их процент не вели

Теперь относительно техники. Недавно я выяснил, что проще всего войти напрямую в сон - двигая глазами влево и вправо, и просто концентрируясь на этом ощущении. Важно при этом не двигаться, не глотать, не думать, а просто чувствовать эти движения и мягко смотреть в темноту. Дальше возникает картинка, когда она наберёт плотность, за неё нужно схватиться, желательно кинестетически, и просто в неё войти. При таком варианте - мы, чаще всего, попадаем именно в готовое сновидение, а не начинаем моделировать комнату, как при псевдо-выходе из тела. Поэтому опыты получаются интереснее и ярче. Плюс возможность попасть таким образом в какие-то астральные плоскости. В общем, если у кого-то появится желание - попробуйте.

Механизм прост. Глазные мышцы не поддаются сонному параличу, поэтому ими можно смело двигать, крепко цепляться за них вниманием, что не позволяет вниманию уснуть, и так осознанно и быстро - мы проваливаемся в готовый сон. Плюс автоматически отключаются мысли, потому что при таких движениях думать сложно. А это необходимое условие перехода. И никаких неприятных эффектов выхода, и никаких вибраций. Чик, и там.

Техника моби́льника.

Самый простой метод, который Я знаю.

Для того, чтобы испытать ОС нужно намерение, а намерение - это когда Ты не просто думаешь, типа: "а, неплохо было бы осознаться во сне", а реально этого желаешь. Но чтобы пожелать что-то, нужно попробовать это, так уж мы устроены. Например, мне раньше не

нравился футбол, но когда попробовал поиграть, стало одним из любимых занятий. Или мне были неинтересны автомобили, но когда прокатился пару раз за рулём, понял, что ЭТО МОЁ И НУЖНО СРОЧНО ПРИОБРЕТАТЬ. Так же с ОС - нужно один раз туда попасть, потом уже намерение само будет работать.

Я начинал с техники М.Радуги, сделав довольно простую вещь. У каждого сегодня есть сотовый телефон. Вот как он мне пригодился: Я использовал отложенный метод, который упоминался не раз выше. Но делал это несколько иначе. Современные телефоны оснащены будильником. У меня, например, Nokia. Мелодия будильника, сработав по заданному времени, играет в течение минуты. Для меня это очень долго, т.к. для того, чтобы проснуться, мне достаточно нескольких сигналов в течение 5-10 секунд. Но на звучание в 5-10 сек. настроить будильник нельзя, поэтому пришлось его перехитрить.

Я записал на диктофон телефона тишину в течение 20 секунд, затем включил громко мелодию на с компьютера на 8 секунд, затем отключил и записывал тишину ещё 32 секунды. Получилась та самая минутная запись, которая теперь звучит у меня как будильник. Но теперь мне не нужно делать движение для выключения будильника утром. Он звучит 8 секунд, за которые я просыпаюсь и он сам умолкает. Будильник настроил на циклический повтор в 20 минут. Т.е. получается так: через 6 часов сна он срабатывает и ещё 8-10 раз циклично повторяет сигнал каждые 20 минут. Таким образом, за одно утро можно испытать несколько ОС. Первые разы долго в них не продержишься, но появится опыт пребывания в них. А из этого появится желание, а это ключ к самой сильной вещи - НАМЕРЕНИЮ.

А там всё покатится как по-маслу, т.к. это станет уже реально интересным занятием. Надеюсь, несложно объяснил.

P.S. Лучше всего дать себе недельный срок, настроив мелодию под себя, ведь у каждого пробуждение индивидуально. Кто-то спит крепко и ему "хоть из пушки..", кто-то от малейшего шума просыпается. Не нужно торопиться. Дай себе любимому (мой) недельный срок, попрактикуйся именно в умении входить в ОС за это время. Не нужно желать всё сразу. Далее, когда начнёт получаться, будешь уже учиться контролировать сам сон. Это следующая ступень.

Техника двух пальцев.

Нашел эту технику на одном зарубежном сайте посвященном люцидным сновидениям (перевод близко к тексту)

- HILD: Hargart's Induced Lucid Dream -

1 Идешь спать:

- Ты должен выполнять эту технику когда ты в усталом состоянии . Для некоторых людей - это 3 или 5 часов после того как лёг спать, или можешь сделать ее утром (труднее)

- Попробуй проснуться после сна

- Если хочешь проснуться в REM стадии то , когда пойдешь спать включи мягкую и спокойную музыку (на фоне) без голоса и бита

2 Самая сложная часть техники - ты должен "поймать" ту стадию , когда ты очень устал и можешь легко заснуть. Для этого поставь будильник на ночь или на раннее утро

2А (Невыполнимая но сделать легко если встанешь) Если ты достиг такого состояния встав в середине ночи после снов или поставив себе будильник, и чувствуешь себя уставшим то переходи к стадии 3

(если нет то иди и отоспись, ты можешь расслабиться но я думаю это не поможет)

2Б(Более выполнимая) Если ты поставил будильник после 3 , 5 или N часов сна ты должен встать как раз в стадии большого утомления. Попробай расслабиться и когда почувствуешь что засыпаешь, переходи к стадии 3

(Если ты встал и не чувствуешь усталости, поспи еще)

2В(Трудная и невыполнимая) Если ты встал утром то ты не чувствуешь себя ОЧЕНЬ уставшим (расслабься , если трудно, то поспи еще) Минут через 30 поставь будильник, и тогда ты попадешь в эту стадию утомления. Когда проснешься, попробай не двигаться и не открывать глаз, расслабься и почувствуй (если это возможно) себя уставшим (осторожно не засни) , если получилось, двигайся к стадии 3 , если нет то поспи и повтори те же действия

3. Расслабься. Когда начнешь засыпать, начни двигать частями своего тела, движения должны быть маленькими и повторными. Я рекомендую использовать пальцы

Что я делаю: Воображаю, что я играю на пианино 2 пальцами - указательным и средним. Нажимаю на клавишу, отпускаю и через некоторое время нажимаю другим пальцем, главное не прекращать движения. Обычно, я делаю эти движения под подушкой. Просто делай их и следи чтобы движения были медленными и мало затрачивали энергию (Я делал правой рукой)

Заметка - когда двигаешь рукой, не пытайся ничего визуализировать, просто делай это 10-30 секунд и потом проверь сновидение ли это?

- Также не "говори" себе все действия которые ты производишь и не считай секунды, когда делаешь эту технику, лежи и делай, а потом сделай проверку реальности (ПР)

- Попробуй расслабиться и в тоже время фокусироваться на движениях

- Не фокусируйся на попытке не заснуть

4. После всех действий жди 10-30 секунд (продолжая двигать пальцами) скажи себе что после этого отрезка времени ты проверишь реальность, когда время пройдет сделай ПР носом (зажать рукой нос (не знаю чот мудрено как то, легче в подушку уткнуться - Lotus) и попытайся дышать им) Если проверка провалилась поспи несколько минут и повтори те же действия, если опять не получится , попробуй ранним утром

5. Если ПР носом прошла попытайся выйти из кровати

Когда в первый раз у меня прошла ПР и я попытался выйти из кровати я немедленно проснулся. Так что если ПР прошла , то продолжай держать нос и глаза закрытыми , подожди секунд 10-30 и попытайся визуализировать твою комнату в голове, и в какой то момент картинка приблизится к тебе и ты можешь выйти из кровати

ЗАМЕТКА: Когда все сработает успешно реальный мир трансформируется в сновиденный (ты увидишь во сне , что ты все еще двигаешь пальцами и пытаешься расслабиться)

Техника ладушки.

Ладушки - методика практики осознанных сновидений (ОС) Методика практики осознанных сновидений "Ладушки" - техника входа в ОС, с сохранением человеком своего сознания в начале наступающего сна. Настраиваться на практику надо уже с утра. Днём подготовка - составление плана практики, многократный прогон техник. За несколько часов до сна - прекратить работу на компьютере или просмотр телепередач. Непосредственно перед сном - желательно выйти прогуляться на свежий воздух, на улицу, выпить чай или чистую воду с мёдом. Все люди спят циклами - по 1.5 часа в начале сна, а ближе к утру - циклы сокращаются до часа и меньше. Каждый цикл сна - начинается и завершается сновидением, после которого наступает пробуждение. Просыпаться надо естественным способом - без будильника, чтобы не ломать свой биоритм. Проснувшись, посмотрите на часы и если пора вставать - вставайте. Через три цикла сна, то есть - через 4.5 часов после засыпания (их следует нормально спать, с установкой на "отдых", так как мозг, в эти первые несколько часов, отключается "на профилактику") надо встать, пойти умыться холодной водой. Ложиться - через 15-30 минут, так, чтобы быстро уснуть (это будет четвёртый, по счёту, цикл сна), а при следующем пробуждении - сразу начать практику ОС.

До засыпания - вспоминать и мысленно прокручивать намеченный план практики. Первое время - лежать на спине (так быстрее проводится релаксация и легче заметить состояние, когда организм уже готов ко сну). Когда веки глаз потяжелеют и начнёт клонить в сон - лечь на бок, поудобнее, и уснуть.

Проснувшись, после четвёртого цикла сна (через час, примерно) -

не двигаться, не открывать глаза, сразу вспомнить картинку-образ из снившегося сна (первое, что вспомнится) и попытаться войти в него обратно. Если не вошли сразу, в течение нескольких минут, то больше не пробывать. Повернуться на другой бок, лечь поудобней и расположить руки в 10-15 сантиметрах перед лицом, сложив их вместе ладонями ("ладушки") и предплечьями.

Это исходная позиция для осознанного входа в сновидение по технике "Ладушки". Успокоиться и настроиться на практику. Не слушать звуки и не обращать внимания на шумы. Отключить внутренний диалог (ни о чём не думать, внимание - на солнечное сплетение или на внутренние поверхности голеней ног). Глаза закрыты, глазные мышцы расслаблены, взгляд направлен вперёд и чуть вверх. Смотреть не в бесконечность, а в мысленный экран, который расположен близко и прямо перед глазами (двумерный - плоский, трёхмерный - в виде сферы или близкого пространства).

Если в какой-то части этого экрана появляются картинки - не обращать на них внимание, перевести взгляд немного в сторону, на чистое поле экрана, свободное от мысленных образов. Гортань и мышцы шеи - расслабить, представить линии, идущие от горла к ногам (на внутренние поверхности голеней ног). Переместить внимание на биологически активные точки на внутренней поверхности голеней ног (до тех пор, пока не начнёт клонить ко сну).

Теперь надо найти и почувствовать вибрации похожие на произвольно перемещающееся сквозь тело гудящее облако, которое колышется, вызывая волны расслабления. При этих колебаниях появляются мгновения провалов сознания (моментов засыпания, на 1-2 секунды), когда сознание и может погрузиться в сон.

Когда приближается это время - становится трудно открыть глаза (с интервалом в несколько минут, пробовать приоткрыть свои глаза, и

если это становится трудно сделать, то значит - скоро можно будет уснуть), заводятся вибрации, появляется плавающее состояние с лёгким покалыванием. Вот теперь надо ловить момент перехода. Внимание на руки - тактильно ощущать касание пальцев, ладоней и предплечий и, каждые несколько секунд, прилагать небольшие продольные усилия (потирание рук), но без их физического сдвига, удерживая тактильные ощущения на подушечках пальцев рук (а вместе с этим и своё сознание). Не спешите прилагать усилие, подпустите поближе "момент перехода".

Как только, сохраняя сознание, вошли в сон - руки уже без сопротивления могут свободно двигаться, как в невесомости космического пространства. Тут же убедились, что так и есть. Встаёте (как обычно это делаете в реале) своим фантомным телом, не теряя сознание. Проясняйте сознание и зрение, во-первых - потирая руки, на уровне чуть выше глаз, в течение нескольких секунд, а затем - на мгновение коснувшись своего лба пальцами обеих рук и проводя ими в сторону и вверх. Попробуйте взлететь (сказать себе "в з л е т а ю" или образно представить это) вверх на метр или чуть выше, осмотреться. Если получилось взлететь - тест выхода в ОС прошел успешно, вы уже во сне. Для максимальной реалистичности сюжета сна - необходима сенсоризация (тактильная, цвет, запахи и т.д) и осознанное вживание в сюжет, адаптация там, что увеличит время нахождения в ОСе.

Для этого - сразу найти ближайшую стену и прикоснуться к ней, почувствовав неровности и тип материала, осмотреться. Дальше, не отвлекаясь - действие по составленному вами, перед своей практикой, плану действий.

Чтобы вашей практике не мешали стереотипы (различная, в том числе и противоречивая информация, узнанная из интернета и книг о фазе, ОСе, моделировании, выходе из тела эфирным дублем или астролётчика в астрал, о вто, втп и т.п.), посчитать, что увиденное - лишь результат работы мозга, его сон, сновидение, в

котором вы сохранили, на какое-то время, своё сознание. Если пошло что-то не так - перезагрузить сон (вернуться в тело и обратно). Сравнить параметры.

Войдя в ОС с помощью Ладушек - расставьте там "маячки" в виде предметов или имён (наиболее заметные "якоря", натываясь на которые в своём следующем сновидении - поймёте что видите сон). Созданные ментальные якоря - помогут при практике по методу "осознание во сне" зацепиться вниманию и включить ОС. Освоить ОСы - это как научиться плавать или ездить на велосипеде. Навык сохраняется и тренировками можно быстро восстановить прежний уровень. Текст "ладушек" - перечитывается несколько раз, в те 15-30 минут, когда готовитесь к практике.

Техника поворота.

Ещё одна техника, заслуживающая вашего внимания – техника «Поворот» или техника «Вращение» как ещё её называют. Довольно продуктивная и лёгкая в освоении, она может быть взята вами на вооружение и вместе с другими техниками войти в ваш «Набор техник».

Как и в случае с другими техниками, её следует отрабатывать днём, чтобы ночью, проснувшись на автопилоте, вы без колебаний смогли бы её применить. Она относится к техникам входа в осознанное сновидение после сна (после пробуждения).

После того, как вы проснулись, первое, о чём нужно помнить это то, что шевелиться ни в коем случае нельзя. С каждым движением руки или ноги вы отдаляете себя от осознанных сновидений. Глаза естественно закрыты. Теперь представьте, что вы начали вращаться вдоль своей продольной оси, как если бы вы сидели в кресле и кто-

нибуть вас в нём раскрутил. С каждой секундой поворачивайтесь всё сильнее и сильнее. Вращаясь, акцентируйте внимание на появляющихся картинках-образах и при их появлении применяйте технику >«Наблюдателя». Результат не заставит вас ждать.

Если вам сложно представить вращение, то вам поможет одно упражнение: Встаньте посередине комнаты. Закройте глаза. Теперь медленно начинайте поворачиваться вокруг своей оси. Сделайте несколько вращений и остановитесь. Откройте глаза и сядьте. У вас естественно будет кружиться голова. Посидите минутку, затем повторите упражнение ещё несколько раз.

На протяжении недели делайте это упражнение в течении дня, а засыпая, давайте себе установку на осознанный сон. Вероятнее всего с помощью техники «Поворот» вы войдёте в осознанное сновидение в ближайшие семь дней. Тем более если вы не будете забывать и про другие виды техник.

Техника подъема.

Кажется, самый простой метод отделиться от физического тела процедура подъема. Думайте, что становитесь легче и плывите вверх. Обязательно думайте, как хорошо это должно быть, поскольку субъективно-ориентированные мысли наиболее важны.

Техника поворота.

Второй метод техника поворота. Пытайтесь медленно перевернуться, будто пытаетесь повернуться на кровати, чтобы принять более удобное положение. Не делайте попытки помочь вращению руками или ногами. Начиная движение, поворачивая

верх ваше тело, голову и плечи в первую очередь. Двигайтесь медленно, проявляя нежное, но твердое давление.

Техники, основанные на воображении.

Возможно, использовать эти техники отдельно, но это требует определенного умения.

Лягте на спину в комфортабельной позе и расслабьтесь. Представьте, что вы всплываете с кровати вверх. Поддерживайте эту немного приподнятую позицию в течение некоторого времени до тех пор, пока вы не потеряете всякое ощущения контакта с кроватью или полом. Когда это состояние достигнуто, двигайтесь медленно в направлении кверху и начинайте перемещаться прочь от своего тела, путешествуя по комнате. Уделяйте внимание предметам и деталям обстановки комнаты. Только когда достигнете некоторого опыта, вы можете попробовать обернуться и посмотреть на ваше собственное тело. Заметьте, что каждая стадия может занять месяцы практики и может быть слишком трудной для всех, кроме опытных летателей.

Находясь в любой удобной позе, закройте глаза и представьте, что перед вами стоит ваш собственный двойник. Вы найдете, что очень трудно представить ваше собственное лицо, так что легче представить этого двойника стоящим к вам спиной. Вы должны попытаться увидеть все детали его положения, одежды (если имеется) и так далее.

По мере того, как воображаемый двойник становится все более плотным и реалистичным, вы можете начать ощущать некоторую неуверенность относительно вашего физического положения. Вы можете укрепить это чувство, рассуждая над вопросом "Где же Я?",

или даже другими аналогичными вопросами типа "Кто я?". Тогда вы должны развить способность "проецироваться" в этот фантом, созданный вашим собственным воображением. Опять же, каждая стадия может потребовать долгой практики.

Создание специальной мотивации с целью покинуть тело.

Вы можете заставить себя покинуть тело согласно Малдуну и Каррингтону. Они предположили, что если подсознательное желание чего-либо достаточно сильно, оно попытается заставить тело двигаться и получить это, но поскольку тело обездвижено (например во время сна), то вместо этого движется астральное тело. Могут быть использованы многие мотивации, но Малдун не советует использовать сексуальное желание, которое отвлекает, или кровожадное отомстить или ранить кого-то. Вместо этого он рекомендует использовать простое и естественное желание воды, жажду. Преимущество его в том, что его легко вызвать, и оно может быть успокоено. Чтобы применить эту технику, вы должны воздерживаться от питья несколько часов перед отходом ко сну. В течение дня увеличивайте вашу жажду любым доступным способом. Держите стакан с водой перед собой и глазейте на него, представляя что пьете, но не давая себе делать этого.

Перед тем, как лечь, съешьте $1/8$ чайной ложки соли. Поместите стакан с водой в подходящем месте в некотором удалении от кровати и репетируйте действия, необходимые, чтобы его достать как вы встаете, пересекаете комнату, и так далее. После этого вы должны лечь в кровать, все думая о своей жажде и способах ее удовлетворения. Тело должно стать невозбужденным, так что вы должны расслабиться замедляя дыхание и сердцебиение и попытаться уснуть. При некотором везении, внушения, которые вы

будете делать себе, должны вызвать желаемый внетелесный опыт. Этот способ не является ни одним из самых приятных, ни одним из самых эффективных.

Техника маяков.

Простое упражнение, которое со временем научит точно различать сновиденное пространство и обычную реальность. Но требует регулярного проведения.

Маяки.

Что это такое – это предмет или действие посредством которого вы проверяете спите сейчас или нет. Могут быть абсолютно любыми. Главное – это периодически менять свои маяки.

Например – сегодня вы себе поставили задачу, что каждый раз, когда увидите представителя семейства кошачьих (предмет) (в любой форме – пробегающая кошка на улице, документальный фильм о прайде львов по ТВ, рисунок пантеры на футболке прохожего и т д и т п), то будете проверять (действие) – спите вы или нет. Завтра же все то же самое, но при любых упоминаниях и проявлениях кофе.

Теперь же о самом механизме. Но сначала несколько слов о правилах его работы.

Правило первое – проверка должна состоять из нескольких блоков, так как если один блок не сработает, то его продублирует другой.

Второе – периодическая смена самих блоков и порядка их последовательности, так как наш мозг постепенно может адаптироваться к повторяющимся действиям и выдавать уже ложную информацию.

Третье – у разных людей разные блоки идут по разному. Кто-то может спокойно прочесть текст и он у него не изменится при повторном прочтении, а у кого-то и во сне палец не будет «протыкать» «твёрдую» поверхность. Поэтому – не бойтесь экспериментировать, ищите свой оптимальный алгоритм, который действительно работает.

Теперь же о самих блоках упражнений на проверку реальности (или тест на реальность – ТНР). Несколько самых простых и наиболее эффективно работающих техник.

- 1) Попробуйте зажать рукой нос и сделать вдох – во сне вы это сможете сделать.
- 2) Попробуйте пальцем одной руки проткнуть ладонь другой руки. Или любой «твёрдый» объект – например стену дома. Во сне ваш палец пройдёт насквозь.
- 3) Прочтите мелкий текст (в книге, вывеска магазина, объявление в метро – всё что угодно) (или любой вид различного рода системных знаков – время на часах, числа, количество этажей в напротив стоящем здании, дорожные знаки и т д) – отвернитесь на несколько секунд, потом вернитесь в исходное положение и прочтите снова – если это сон, то у 90% людей текст изменится.
- 4) Слегка прикусите губу – если это обычная реальность, то почувствуете лёгкое давление зубов.

И таких методов может быть сколько угодно много – на что хватит вашей фантазии, здесь же были приведены самые основные.

Суть техник маяков заключается в том, чтобы выработать автоматическую привычку делать проверку реальности, когда встречаешь сначала в реальности а потом уже и в сновидении

определенное место, обстоятельство или событие, которое является часто встречающимся в реальной жизни, и за счет этого периодически переносится в сон. Например, можно делать проверку реальности всякий раз когда проходишь через дверной проем, или переходишь дорогу, или снимаешь блок с телефона. В этот момент надо сделать следующее. Произнести словесную установку. Стоп-это сон, когда я увижу это во сне, то пойму что сплю. ! Надо приучить бессознательное делать проверку реальности всякий раз, когда встречаешь выбранный объект во сне или в реале, сделать это практически автоматической реакцией, и при этом, конечно же, делать проверку реальности, попробовать найти текст или посмотреть на часы, на которых меняется текст, или вместо времени какая то тарабарщина, или проткнуть пальцем стену, или попробовать дышать через закрытый нос, также можно попробовать взлететь, и еще много всяких вариантов)

Техника индуцированного инсайта.

Автор Кандыба Вадим.В

Чтобы видеть осознанные сны тогда, когда мы этого хотим, нам необходимо, дать нашему мозгу и бессознательному совершенно четкое представление, что же такое, Осознанный сон! Для этого, делаем следующее, находим место, где вам никто не мешает, расслабляемся и начинаем как можно ярче и реалистичнее представлять себя в данный момент осознающим свое сновидение. Представляем себя спящим, в своей кровати, а все окружающее представляем иллюзией созданной сном. Лучше всего, в процессе прогулки. Движения, тоже очень важны. Они стимулируют гиппокамп, отвечающий за пространственную ориентацию, а так же кратковременную память.

Стимулируя его активным передвижением, мы одновременно улучшаем свои мнемонические способности. Гиппокамп, очень тесно взаимодействует с лимбической системой мозга. Она отвечает за эмоции. Всем известно. Чем ярче и насыщеннее эмоции, тем лучше событие сохраняется в нашей памяти. Создается эмоциональная инграмма памяти. Больше движений и активных действий! Постарайтесь испытать чувство внезапного озарения, радости, восторга все то, что вы испытываете, осознаваясь. Исследуйте окружающее вас по всем сенсорным каналам, цвет, запах, тактильные ощущения, попробуйте все на ощупь, рассмотрите до мельчайших подробностей, непрерывно держа эмоциональное состояние радости и озарения! (эмоциональное сопровождение очень важно).

А теперь поставим якорь на это состояние словами - стоп это сон, осознанный сон. Я Сплю! (так несколько раз, для закрепления). И после этого, держать это чувство восторга и озарения. После пары недель, получасовой практики, чтобы увидеть осознанный сон, необходимо будет лишь снова ярко представить, то базовое состояние осознания, что мы генерировали, все те эмоции, что чувствовали во время упражнения, ведь во время его выполнения, мы создали устойчивую схему - Осознание-Эмоции-словесная команда.

Самокодирование еще больше увеличит ваши шансы (Например команда и одновременно намерение - "Сегодня ночью, я увижу осознанный сон") После этого, осознание как правило, приходит само. Вторая часть упражнения, опять таки, основана на технике якоря. Все знакомы с разделением Лабержа сна, по различным категориям. Необычные действия, состояния, обстоятельства, места. Выбираете ту категорию сна, которая снится чаще всего, (например полеты, драки, и тд и тп) представляем её, как

можно ярче и реалистичнее и снова говорим себе - стоп это сон. Я сплю!

Таким образом мы создаем четкий, прямо-таки безусловный рефлекс осознания, именно на свою категорию сна и на то, что нам снится, чаще всего. На оба упражнения, можно тратить по полчаса в день, вторую часть можно делать сразу, после проработки первой. Эффект будет через пару недель. И он будет поразительный. Можно использовать для усиления техники, еще один якорь. Гиппокамп, это эволюционировавший обонятельный мозг. И запахи, тоже очень активно влияют на запоминание воспринимаемого.

Иногда достаточно даже небольшого дуновения аромата, как вспоминается целый пласт событий. Нам понадобится сильное, но приятно пахнущее аромамасло. На пике эмоционального состояния озарения, и слов "Стоп это сон" мы создаем одновременно и обонятельный якорь, вдыхая запах аромамасла. В дальнейшем, после достаточно продолжительной практики, осознание будет устойчиво ассоциироваться с ароматом масла. Это станет своего рода ключом к осознанию. И чтобы увидеть Ос, надо будет лишь перед сном или на фоне утреннего пробуждения, понюхать "аромат-ключ" создав намерение осознаться во сне, вспомнив ярко, то самое состояние озарения.

Техника регуляции циклов сна.

Техника регуляции циклов сна (ТРЦС) – это метод, разработанный Дэниелом Лавом, известным британским экспертом по осознанным сновидениям.

Это простой способ научиться осознаваться во сне путём естественного влияния на «химию» вашего тела, которая поможет вам повысить свою осознанность во время REM фазы утреннего сна.

При условии правильного применения, эта техника способна подарить вам около 4-х осознанных снов в неделю. Кроме того, она может оказаться очень эффективной для начинающих: в эксперименте, в котором приняли участие 10 студентов, 8 из них научились сновидеть уже в течение двух недель, увидев в среднем по 2 осознанных сна за время эксперимента.

Существует некий базовый алгоритм ТРЦС, который будет приведён ниже, но есть также некоторые его вариации, подробнее о которых можно почитать в работах Д. Лава.

Итак, основные этапы ТРЦС:

Шаг первый

Заведите будильник на 90 минут раньше обычного времени пробуждения. Делайте это ежедневно в течение недели, чтобы перезапустить свои внутренние часы. Таким образом, в первую неделю использования этой техники осознанных снов можно особо не ждать. Но помните – это только начало.

Шаг второй

Начиная с 8-го дня, каждый день «раскачивайте» время своего пробуждения в диапазоне 90 минут. То есть: день – обычное время, день – на 90 минут раньше, день – обычное, день – на 90 минут раньше, и так далее.

Когда идёте спать, выразите намерение проснуться пораньше и выполнить множество проверок на реальность. Даже если вы знаете, что завтра по плану вы можете спать дольше, мысленно приготовьтесь к раннему подъёму.

Как это работает

В «обычные» дни ваше тело по инерции будет ждать, что вы опять проснётесь рано. Поэтому фактическое пробуждение сознания тоже начнётся раньше, увеличив вероятность того, что вы сможете осознаться во сне, поскольку на самом деле в это время вы всё ещё будете спать. Это значительно повышает шансы на увеличение количества осознанных снов в течение недели: можно надеяться на каждодневный успех, или, по крайней мере, на четыре ОСа в неделю.

Как можно заметить, Техника Регуляции Циклов Сна – достаточно

простой способ научиться сновидеть. В ней нет никаких упражнений с памятью, визуализаций или других ментальных уловок. Самая сложная часть – это просыпаться раньше и не давать себе в этом поблажек! Вы должны строго придерживаться расписания, в противном случае вам не удастся спровоцировать химическую реакцию в своём теле, а ведь именно она призвана помочь вам получить осознанное сновидение.

Во сколько мне нужно ложиться спать во время практики ТРЦС?

1. Ложитесь спать ежедневно в одно и то же время. Это тоже является частью программирования ваших внутренних часов, которые, в свою очередь, настраивают свой личный таймер на высвобождение в теле определённых химических веществ в течение дня. Чем более педантично вы следуете установленному режиму засыпания и пробуждения, тем выше ваши шансы на получение осознанных сновидений.

2. Что нужно делать после раннего пробуждения?

Делайте, что захотите, но не ложитесь спать снова! Вам также необходимо выполнять в следующие 90 минут проверки на реальность так часто, как только возможно. Затем продолжайте свой день как обычно. Если же вы и на протяжении дня выполняете много проверок на реальность, это ещё больше поспособствует вашему спонтанному осознанию во сне.

3. Что если в «нормальный» день я проснусь рано?

Если вышло так, что вы проснулись рано в день, когда вам полагается спать дольше, просто полежите спокойно и напомним себе выполнить как можно больше проверок на реальность в следующий раз, когда вы будете спать. Попробуйте техники вхождения в ОС из состояния бодрствования или мнемонический подход, чтобы снова войти в сновидение.

4. Ну хоть когда-нибудь во время выполнения этой техники я смогу выспаться как следует?!

Да, но только в «нормальный» день, когда вам не нужно вставать на 90 минут раньше. Просто постарайтесь свести такие случаи к минимуму, чтобы не нарушить свой новый, только что выстроенный сновиденный цикл.

5. Как долго нужно практиковать ТРЦС?

Если в результате ТРЦС у вас появились регулярные осознанные сновидения, вы можете продолжать пользоваться этим методом столько, сколько захотите. Дэниел Лав рекомендует каждые несколько месяцев повторять Шаг №1 (просыпаться неделю подряд на 90 минут раньше), чтобы обновить и закрепить цикл. Попробуйте ТРЦС на себе! Практика показывает, что с помощью этой техники даже новички могут научиться осознавать сны.

Техника проверки реальности для достижения фазы.

Ярким осознанным сновидением считается сон, во время которого вы полностью осознаете, что видите сон. Осознанию мыслей в то время, когда вы спите и видите сон, может помочь более полное осознание мыслей в состоянии бодрствования. Один из способов достижения состояния более высокой восприимчивости сознания заключается в том, чтобы регулярно задавать себе вопрос: "Бодрствую ли я или вижу сон?" в ходе повседневной деятельности. Подобный прием, часто предлагаемый исследователями сновидений, является естественным продолжением упражнения "репетиция сновидений". Выработав привычку регулярно "проверять реальность", то есть спрашивать себя: "Не снится ли мне сон?", - вы в итоге сможете поставить этот вопрос и в сновидении. Начинайте день, как обычно, позавтракайте и займитесь делами или идите на работу. Но через каждые полчаса или около того останавливайтесь, оглядывайтесь вокруг и спрашивайте себя: "А не сон ли это?". Допустим, вы из дома в свою контору в центре города поехали на метро. Прежде всего, изучите окружающих вас людей. У всех ли обычные, будничные лица? Или, может, суровый бизнесмен слева от вас гордится третьим глазом, мерцающим посреди его лба?

А что Вы скажете относительно яркой афиши справа? Посмотрите разок, что на ней изображено, а затем через некоторое время еще раз. Остаются ли образы на афише теми же каждый раз, когда вы смотрите на них, или вы заметили какие-то различия? Если предметы меняются при каждом вашем взгляде, а вы при этом смотрите не на новомодную рекламную панель, сделанную по последнему слову техники, то, возможно, вы видите сон. Придя в свой офис, начните и там изучать детали вашего окружения. Виден ли из вашего окна привычный пейзаж, или вы с удивлением обнаруживаете там ров с водой, в котором кишат крокодилы, сказочную страну Оз или космическую базу на Луне? Если ситуация за окном необычна до театральности, можете биться об заклад, что вы видите сон. Один из лучших способов проверить, не снится ли вам все, что вы видите вокруг себя - сознательно попытаться изменить некоторые аспекты вашего непосредственного окружения одним лишь усилием мысли.

Рассмотрим такую ситуацию. Вы, например, сидите в ресторане, и официант приносит вам на обед четыре тефтели. Прежде чем начать есть, посмотрите на тарелку и мысленно пожелайте, чтобы четыре тефтели превратились в восемь. Если подобное превращение произойдет, то вы, вероятнее всего, видите сон. Продолжайте в течение дня спрашивать себя: "А не сновидение ли это?". Затем отвечайте на вопрос, соответствующим образом проверяя реальность. Помните, что обычно можно распознать сновидение по появлению чего-то неуместно фантастического или эксцентричного, особенно если вы способны вызвать подобные явления или образы сознательным умственным усилием. Например, если вы обнаружите, что самостоятельно летаете, дышите под водой или в открытом космосе без специального снаряжения, голыми руками поднимаете грузовик фирмы "Maeb"

или сплелись в страстном объятии с лиловым карликом, то, скорее всего, вы видите сон. Если ваши чувства и мысли кажутся странно противоречивыми и непостоянными или структура реальности постоянно смещается, вы, вероятно, видите сон.

Если частые проверки реальности указывают, что в эти моменты вы не спите, напоминайте себе, что вы не только не спите, но пребываете в бодрствующем состоянии и осознаете все происходящее вокруг. Каждый раз, осознав, что бодрствуете, говорите себе: "Это не сон". Затем концентрируйте внимание на ощущениях и восприятиях бодрствующего сознания. С другой стороны, если вы чувствуете, что все же погружены в сон, скажите себе: "Я вижу сон". Прежде чем отправиться спать, скажите себе: "Сегодня ночью во время сновидения я осознаю, что вижу сон". Запишите это утверждение в журнал сновидений. Затем положите журнал рядом с постелью и, погружаясь в сон, повторите свое намерение еще раз. И что особенно важно, не забывайте в ярких осознанных сновидениях проводить проверки реальности в течение дня. Если вы проснетесь после сновидения среди ночи, не стоит размышлять о том, что в нем напоминало сон.

Вновь повторите мысль: "Сегодня ночью в самый разгар сновидения я осознаю, что вижу сон", - и спокойно продолжайте спать. Внимание! - Постарайтесь не забывать использовать прием "проверка реальности" регулярно в течение дня, находясь в бодрствующем состоянии. Каждый вечер, прежде чем отправиться спать, и непосредственно погружаясь в сон, спокойно дайте себе обещание видеть осознанные сны и помнить все пережитое во сне после пробуждения. Также очень важно, чтобы вы не забывали проводить "проверку реальности" во время сновидения, что поможет осознавать, что вы видите сон. Не забывайте записывать сны в журнал сновидений сразу после утреннего пробуждения.

Техники проверки реальности:

1. В течение всего дня держите при себе какой-либо текст или носите цифровые электронные часы. Чтобы проверить степень реальности, в которой вы находитесь, прочтите этот текст или имеющуюся у вас надпись, запомните время на часах. Затем посмотрите куда-нибудь в сторону и обратно на надпись, чтобы проверить, не поменялись ли слова или цифры. Попробуйте также, глядя на них, заставить их поменяться. Если слова или цифры меняются или выглядят как-то необычно, или вообще не имеют смысла, то, скорее всего, вы спите. Наслаждайтесь этим! Если же символы нормальны, стабильны и наделены разумным смыслом, следовательно, вы бодрствуете и должны перейти к шагу 2.

2. Если вы уверены, что не спите, скажите сами себе: "Я могу не спать сейчас, но если бы спал, как бы это выглядело?" Попробуйте как можно более ярко представить себе, что вы спите. Нарочно вообразите, что все, что вы видите, слышите, осязаете и обоняете, - это сон. Представьте, что ваше окружение непостоянно, слова меняются, объекты трансформируются, что вы начинаете парить над землей. Создайте внутри себя ощущение, что вы во сне. Затем, не теряя его, переходите к шагу 3

3. Выберите то, что вы хотели бы сделать в следующем осознанном сне - полет, разговор с каким-то персонажем сна или просто исследование мира сновидений. Продолжая представлять, что вы спите, попробуйте выполнить намеченное для себя в следующем сне.

Это упражнение надо выполнять регулярно несколько раз в день. Кроме того, его следует делать всегда, когда случается что-либо необычное или когда вы каким-то образом вспоминаете или вам напоминают о снах. Полезно выбрать для этого повторяющееся

действие: вы смотрите в зеркало, смотрите на часы, приходите на работу и с работы и т.д. Чем чаще и усерднее вы будете выполнять это упражнение, тем лучше оно будет работать.

Другие способы тестирования реальности:

Метод вспоминания прошлого. Согласно этому методу, когда вы хотите осуществить тест реальности или подозреваете, что, быть может, вы спите, попробуйте восстановить последовательность своих действий за последние несколько часов. Во сне воспоминаний о близком прошлом нет или они противоречат принципам реального мира (например, вы только что вернулись со встречи с марсианами). В обычной жизни прошлое оказывается вполне осмысленным, и для вас становится очевидным, что вы не спите.

Дыхание сквозь руку. Вы можете протестировать реальность, попытавшись дышать через ладонь. В обычном мире это, конечно, невозможно, если вы полностью закроете рот ладонью и прижмете ноздри большим и указательным пальцами. Если же вы будете свободно дышать, значит вы находитесь в объятиях сна.

Управление неуправляемым. Данный метод состоит в попытке изменить что-либо, чем нельзя управлять в нормальной реальности. В качестве вариантов можно привести попытку управления солнцем (попробуйте сменить день на ночь) и остановку сердца по собственному желанию. Положите руку на сердце и почувствуйте его удары.

Затем усилием воли остановите его. Так как сердце работает независимо от воли, вы не сможете остановить его в обычной жизни.

Техника намеренного пробуждения.

1. Техника прямого осознания во сне.

Это одна из самых распространённых техник вызова осознанных сновидений. Многие новички начинают именно с этой техники, поскольку она довольно проста в освоении и одновременно эффективна.

Техника заключается в том, что вы начинаете осознавать себя во сне, во время очередного сновидения: события и обстоятельства в сновидении обычно принимают столь абсурдную форму, что у вас появляются сомнения в реальности происходящего. Вы начинаете думать, что это просто «невозможно», «нереально», в результате, приходите к осознанию, что находитесь во сне, далее, вы уже сами будете вольны выбирать исход событий. Став мастером своих сновидений вы сможете позволить себе всё, в своих сновидениях.

Разумеется, не в каждом вашем сновидении происходят события, в крайней степени, расходящиеся с вашей текущей реальностью. Не редко случается так, что вы не можете отличить сон от яви – сон просто затягивает вас и не даёт вам ни малейшего повода для сомнений. К примеру, даже падение с высоты вы воспринимаете как реальное, и вместо того, чтобы осознать себя во сне, вы резко пробуждаетесь и вздрагиваете, испытав страх. Помню, в некоторых своих снах, в результате падения или просто споткнувшись обо что-то, я резко вздрагивал и чуть ли не летел с кровати. И это вполне естественная реакция, по крайней мере, для сна на грани осознания, поскольку наш организм не может отличить реального события от сновидения. Однако если этого не может сделать наш организм, это ещё не означает, что этого не может наше сознание.

Каким образом мы можем определить, что находимся в сновидении? Самый простой и естественный способ проверка на реальность. Наше сновидение может в корне отличаться от реальности, внешне, возможно, вам будет сложно определить, находитесь вы во сне или нет, и здесь главная причина заключается не в похожести на реальность, а в том, что ваше критическое мышление, как бы это сказать, «отключено». Для того чтобы запустить критическое мышление требуется проверка на реальность. Давайте рассмотрим несколько шагов, которые помогут вам осознать себя во сне с помощью проверки на реальность.

Техника прямого осознания во сне, шаги:

Шаг первый: Заранее, лучше с самого утра, подготовьте чернила и перо, можно просто ручку или даже фломастер. Подойдёт любой цвет, чёрный, синий, красный, какой вам понравится.

Шаг второй: Возьмите ручку и нарисуйте несколько точек на видном месте на вашей руке. Выберите количество точек самостоятельно. В принципе не важно, сколько будет точек. Подойдёт и одна точка на тыльной стороне одной и другой ладони, можно нарисовать точки на пальцах.

Шаг третий: Нанесение точек на ваши руки не просто баловство. Эти точки, которые вы можете видеть время от времени в течение всего дня, будут вашей проверкой на реальность. Замечая эти точки, задавайтесь вопросом, не спите ли вы.

Шаг четвёртый: Осмотритесь вокруг, оглядите ваше окружение, и спрашивайте себя: «Это сон?». Затем найдите объект, знак, книгу, что угодно, на чём есть текст или цифры. Взгляните на цифры или текст, и постарайтесь понять, о чём они говорят.

Шаг пятый: Отвернитесь на две – пять секунд от прочтённого только что текста. Это позволит вам отвлечь ваше внимание от него, чтобы реальность могла или не могла утвердить себя.

Шаг шестой: Верните ваш взгляд обратно на текст или цифры и посмотрите, изменились ли они. Если они не изменились, просто продолжайте вашу повседневную деятельность.

Суть приведённых шагов, заключается в том, что точки на ваших ладонях служат лишь в качестве напоминания о том, чтобы вы критически оценивали ваше окружение, и, находя текст или символ, совершали проверку на устойчивость смысла, которое он несёт. У такого метода тоже есть недостаток, поскольку во сне вам может не представиться случай найти подходящий текст или символ. Разумеется, такая проверка на реальность тоже войдёт в привычку, и приведёт к желаемому результату – осознанию себя во сне.

Вы легко можете модифицировать приведённую выше технику так, как вам заблагорассудится. Пусть это будут другие способы проверки на реальность или другие способы напоминания о необходимости оценки окружающей действительности. Главное здесь – регулярность производимых проверок.

2. Техника намеренного пробуждения.

Техника намеренного пробуждения состоит в том, что вы намеренно будите себя во время цикла быстрого сна, в тот период, когда ваше тело и разум наиболее расслаблены, и вы видите сновидение. Сразу же после пробуждения вы вновь засыпаете, но уже сознательно и постепенно входите в цикл быстрого сна, минуя циклы медленного сна, которые, в обычных условиях отключают ваше сознание.

Дело в том, что почти невозможно войти из состояния бодрствования в осознанное сновидение, когда вы только ложитесь спать, поскольку ваш разум и тело всё ещё беспокойны, и прежде чем перейти в фазу быстрого сна, вам необходимо войти в фазу медленного сна. Вы можете прочитать о значении фаз сна для вашего организма на страницах этого раздела, тогда вам станет более понятно, почему вы испытываете затруднения, пытаясь очутиться во сне сразу же после того, как отходите ко сну, после вашей обычной дневной деятельности.

Намеренно пробуждаясь во время стадии быстрого сна, вы можете вновь заснуть и войти в стадию быстрого сна, но уже с большей осознанностью. Поскольку здесь вы минуete фазу медленного сна, ваше сознание продолжает оставаться достаточно активным, для того, чтобы вы могли осознать себя во сне. Это простая техника осознания себя во сне, однако, она требует от вас некоторых технических приспособлений, что, впрочем, может позволить себе почти любой человек.

Техника намеренного пробуждения, шаги:

Шаг первый: Установите будильник ваших часов или мобильного телефона так, чтобы он прозвенел спустя 5 – 6 часов после засыпания. Возможно, вам придётся немного поэкспериментировать, поскольку здесь важно, чтобы будильник разбудил вас в середине одного из полуторачасового цикла вашего сна. Вам нужно проснуться во время стадии быстрого сна.

Шаг второй: Ложитесь спать, так, как делаете это обычно. Только не убирайте ваш будильник далеко от себя, чтобы иметь возможность отключить его, не вставая с кровати.

Шаг третий: Когда будильник разбудит вас, выключите его, стараясь при этом не делать лишних движений, дабы не проснуться окончательно, расслабьтесь и снова приготовьтесь ко сну.

Шаг четвёртый: После того, как вы снова закрываете глаза и приготовитесь спать, вы будете сползать в объятия морфея. Перед вашими глазами, возможно, будут возникать случайные образы, но пока это не столь важно. Повторяйте про себя аффирмацию: «я осознаю себя во сне». Визуализируйте себя осознанным во сне. Старайтесь логически мыслить обо всём, что вы видите с закрытыми глазами.

Шаг пятый: Постепенно вы будете погружаться в сон, ваше тело расслабится до степени «сонного паралича», и перестанет вас слушаться. Проявляйте спокойствие, происходит всегда, только во время обычного засыпания вы не осознаёте этого.

Шаг шестой: Продолжайте погружаться в сон всё глубже и глубже, вскоре вы должны очутиться в своём сновидении, будучи осознанным.

Это одна из самых популярных техник вызова осознанных сновидений, она уступает по своей популярности лишь технике прямого осознания во сне. Вероятно потому, что у этой техники есть пара небольших недостатков. Вы почти в такой же степени можете пропустить свой сон, как если бы засыпали ночью, поскольку не используете «зацепок» - проверок на реальность, ну и, конечно, эта техника может подойти вам больше, если вы живёте одни, и вам некого будет потревожить ранним звонком будильника. Однако эти недостатки могут перекрыться значительным преимуществом: короткое время между вашим засыпанием и фазой быстрого сна, во время которого ваше намерение быть осознанным во время сновидения продолжает оставаться сильным.

3. Техника возвращения ко сну.

Эта техника очень похожа на технику намеренного пробуждения с тем лишь отличием, что вы остаётесь бодрствующим некоторое время, прежде чем вернуться ко сну. Как и в технике намеренного пробуждения, вам необходимо встать примерно во время цикла быстрого сна. Как уже было упомянуто в статье о технике намеренного пробуждения, вам будет очень сложно вызвать осознанное сновидение, непосредственно после засыпания вечером, поскольку вашему организму требуется полное расслабление во время цикла медленного сна. Однако, вставая во время фазы быстрого сна, а затем, вновь возвращаясь ко сну, вы попадаете непосредственно в фазу быстрого сна, где видите сновидение и повышаете свои шансы на осознание себя во сне.

Выполнение техники возвращения ко сну, шаги:

Шаг первый: Установите сигнал вашего будильника или мобильного телефона так, чтобы он зазвенел на поздней стадии вашего сна, примерно за полчаса до того, как вы обычно просыпаетесь. Вероятней всего именно в это время вы будете находиться стадии быстрого сна, а, как известно, чем больше циклов сна вы спите, тем длительней становятся стадии быстрого сна.

Шаг второй: Ложитесь спать, как вы делаете это обычно. Но проследите, чтобы общее время вашего сна было не меньше восьми часов, ну а будильник, чтобы находился на некотором удалении от вашей постели.

Шаг третий: Как только будильник разбудит вас, вставайте с постели.

Шаг четвёртый: Старайтесь не спать, по крайней мере, 15 минут, снова и снова повторяя про себя аффирмацию: «Я осознаю себя во

сне». Можете сделать несколько аэробных упражнений, чтобы чуть сильнее пробудить ваше сознание.

Шаг пятый: Теперь снова ложитесь в постель, закройте глаза и продолжайте повторять аффирмацию: «Я осознаю себя во сне». Визуализируйте себя осознанным в вашем сновидении.

Шаг шестой: Через несколько минут, примерно через 10, начинайте делать проверку на реальность, чтобы убедиться, находитесь ли вы во сне. Посмотрите на текст или цифру, отверните свой взгляд, затем проверьте, изменились ли они. Если они изменились, вы осознаёте себя во сне.

Необходимость проведения проверки на реальность, спустя 5 - 10 минут после вашего возвращения ко сну, заключается в том, что вы возможно уже будете находиться в сновидении. Вам может даже казаться, что вы вообще не засыпали, и всё ещё находитесь в своей постели, однако в это время находитесь уже в сновидении. Это не менее мощная техника вызова осознанных сновидений, чем техника намеренного пробуждения и техника прямого осознания во сне, однако она менее распространена в виду «сложности» исполнения.

Техника поощрения и наказания.

Использование поощрений для обучения сновидениям тесно связано с мотивацией. Лучше всего применять эту технику в дополнение к каким-то другим, не забывая при том делать регулярные проверки на реальность.

Для начала вам необходимо сформулировать мысленное намерение осознаваться во сне каждый раз, когда вы спите. Помните, что ваше намерение имеет очень большую силу, когда дело касается осознанных сновидений. Твёрдое стремление распознать сон,

оказавшись в нём – это первый шаг к успеху. В дальнейшем ваши намерения станут той силой, которая позволит вам менять сновиденное пространство по собственному желанию.

Как это работает

Суть метода в том, чтобы каким-то образом вознаграждать себя каждый раз, когда вам удаётся понять, что вы спите и перейти в осознанное сновидение. Это действует примерно как поощрение маленького ребёнка или домашнего питомца. Всё, что вам нужно – это чем-то побаловать себя, когда вы проснётесь после осознанного сна.

Какое вознаграждение может подойти? Это зависит от того, что вам нравится! Некоторые люди держат около кровати любимый напиток или что-то вкусное, позволяя себе выпить или съесть их, если им удалось осознаться во сне. Другие могут прочитать по пробуждении красивое стихотворение или сделать себе массаж стоп – что угодно, что они находят приятным.

Ваша награда может отличаться от других, это нормально. Я, например, обожаю шоколад, поэтому держу на прикроватной тумбочке кубики горького шоколада, используя их в качестве вознаграждения для самой себя. Когда вы освоитесь и улучшите свои навыки сновидения, вам, возможно, уже не понадобится делать это так часто.

Поначалу, однако, поощрения будут стимулировать ваше сознание к укреплению намерения осознаться во сне. Маленькие награды помогут вам настроиться на осознанные сновидения. По этой причине данная техника прекрасно подходит тем, кто только делает свои первые шаги в сновидчестве или кому необходимо чуть больше мотивации к занятиям.

Вознаграждения во сне тоже работают

Набравшись опыта, вы сможете получать свои вознаграждения и внутри сновидений. Особенно эффективно это в том случае, когда вы используете сновидения как средство преодоления страхов и решения проблем.

Когда вы работаете со снами таким образом, вы манипулируете ими, чтобы воссоздать эти страхи или трудности в сновиденном пространстве. Справившись с проблемой или сделав какой-то шаг к искоренению страха, вам стоит себя поощрить. Научившись как следует управлять своими сновидениями, вы сможете радовать себя и внутри них.

Когда я успешно решаю во сне какую-то задачу, что сейчас происходит довольно часто, я отправляюсь в мини-отпуск туда, где мне всегда хотелось побывать. Иногда это тропический лес, или залитый солнцем пляж, или какое-то историческое место. Прорабатывая во сне какой-то сложный вопрос, я всегда помню о предстоящей награде за свои старания, и это придаёт мне сил.

Иногда я просыпаюсь до того, как мне удалось себя порадовать. Если это происходит, и я, скорее всего, не смогу прямо сейчас попасть в другое осознанное сновидение, я балую себя тем самым «прикроватным» шоколадом. С годами, однако, он становится для меня всё менее важным, потому что способы вознаградить себя во сне кажутся мне даже более стоящими, чем реальный горький шоколад!

Идея применения наказаний для получения осознанных сновидений может показаться странной, однако на деле этот метод может оказаться полезным, в особенности для начинающих

сновидцев, которым никак не удаётся обрести контроль над своими сновидениями.

Как это работает

По существу, вам необходимо комбинировать эту технику с постановкой намерения осознаться во сне. Чем сильнее ваше намерение, тем выше шансы на успех.

На протяжении всего дня убеждайте себя, что этой ночью вы обязательно окажетесь в осознанном сновидении. И напомним себе, что если этого не произойдёт, на следующее утро вас ждёт наказание. Звучит жёстко, но наказание не обязательно должно быть суровым – достаточно того, что это будет что-то некомфортное или раздражающее.

Применять наказания для получения осознанных сновидений – это всё равно что дрессировать собаку или обучать ребёнка: вы всегда должны доводить исполнение своих угроз до конца, и возмездие должно следовать сразу же после проступка. Это значит, что если вы не осознались во сне, то первым пунктом ваших утренних действий должно стать осуществление заранее определённого для себя наказания.

То же самое справедливо для тех случаев, когда вы вообще не помните своих снов! На самом деле, вы можете использовать этот метод даже до того, как начнёте целенаправленно учиться осознанным сновидениям: он эффективен и тогда, когда вы просто хотите улучшить качество запоминания своих снов. В этом случае вместо того чтобы наказывать себя за то, что в эту ночь вы не осознались, вы делаете это, если не можете вспомнить, что вам снилось. Помните: и вы, и вообще каждый человек на планете видит сны каждый раз, когда спит некоторое продолжительное

количество времени, поэтому если вы не можете вспомнить ни одного сновидения, то, возможно, вам будет полезно устроить своему мозгу «шоковую терапию», чтобы усилить намерение к запоминанию.

Виды наказаний

Как я уже упомянул, ваши наказания не должны быть слишком строгими и суровыми – мы же не аскеты, в конце концов. Вместо этого ваша цель – доставить себе какое-то неудобство. Дискомфорт должен быть достаточно ощутимым, чтобы вы действительно не хотели его испытывать.

Например, лично мне нравится использовать в качестве наказания холодный душ. Я ненавижу принимать холодный душ! Но когда я учился осознанным сновидениям, метод с наказаниями помог мне укрепить намерение развить свои способности к сновидчеству. Таким образом, если у меня не получалось получить осознанное сновидение, на следующее утро я был вынужден выгонять себя под холодную воду.

Стоит отметить, что в моём случае эта техника дала результаты достаточно быстро. Я активно противился необходимости принимать холодный душ, поэтому очень быстро сконцентрировался на оттачивании мастерства осознанных сновидений.

Какие ещё могут быть варианты наказаний? Например, съесть на завтрак что-то, что вы не любите, потрогать языком 9-вольтовую батарейку или отказаться от еды, напитка или занятия, которыми вы обычно наслаждаетесь по утрам.

Комбинирование наказаний с поощрениями

Как если бы вы использовали метод «кнута и пряника» при обучении собаки или ребёнка, так и в обучении осознанным сновидениям чередование наказаний и поощрений может оказаться хорошей идеей. Если вам не удалось осознаться во сне, доставьте себе поутру какой-то дискомфорт. Если же у вас получилось пережить осознание – наградите себя! Комбинирование наказаний и поощрений поможет вашему сознанию быстрее настроиться на вектор поведения, благоприятного для получения осознанных сновидений.

Когда я сам попробовал совместить наказание и вознаграждение, эффект оказался поразительным. Всего в течение нескольких недель я начал регулярно осознаться во сне, поскольку мой мозг одновременно хотел, и избежать наказания, и получить награду.

Техника прерванного сна.

Одним из весьма эффективных методов, повышающих вероятность появления осознанного сна, является изменение привычного цикла сна и бодрствования. Классическая методика заключается в том, что вы просыпаетесь за несколько часов до того времени, когда планируете подняться на самом деле, затем бодрствуете примерно в течение -часа и снова ложитесь в постель на оставшуюся часть ночи. Вероятность возникновения осознанного сна в этом случае значительно возрастает, возможно, потому, что после бодрствования мозг сохраняет значительную активность как раз во время появления самых длительных БДГ-периодов сна.

Простого подъема из постели на несколько минут оказывается достаточно для того, чтобы мозг пришел в бодрствующее состояние. Если после этого вы ляжете спать еще на час-полтора, результатом этого будет появление, как минимум, весьма ярких и

запоминающихся снов. Скорее всего, дело здесь в том, что данный метод значительно повышает способность к запоминанию снов. Вот что рассказывает об этом один человек: "В течение нескольких лет я приучал себя к подъему в 6 часов утра, после чего я несколько минут бодрствовал и затем ложился спать еще на полтора часа. Эта система работала так хорошо, что даже будучи пробужденным впоследствии будильником, я сохранял прекрасные и полные воспоминания о последнем сне. Это связано с тем, что последняя БДГ-фаза моего сна завершалась, причем с большой степенью точности, именно к концу этого полуторачасового периода".

У других людей это время может быть длиннее или короче. Одним из способов установить длительность ваших БДГ-периодов сна является наблюдение за тем, сколько вы спите, когда ложитесь вздремнуть днем и просыпаетесь затем естественным образом. В любом случае, в течение полутора часов у вас обязательно пройдет один период "быстрого" сна, а в течение трех часов - два. Выяснив, когда заканчиваются эти периоды, вы можете перед утренним сном установить будильник на нужное время, чтобы не забыть проснуться, как только закончится БДГ-фаза сна.

Самых лучших результатов вы сможете добиться, совмещая методику утреннего сна с экспериментированием с продолжительностью сна, временем ухода в постель вечером и т.д. Полезно попробовать менять время вставания утром, продолжительность периода бодрствования и последующего утреннего сна. Вам необходимо подобрать такой график, когда вероятность возникновения осознанных снов лично для вас будет максимальной, и в то же время у вас будет не менее восьми часов полноценного сна.

Техника кофейная.

День первый.

Никакой практики ОСов. Не тестирую реальность, не настраиваюсь, не думаю о планах на следующий ОС. Полный отдых от всего этого. Ночью сплю 9 часов без перерыва. Можно чуть меньше, но не больше.

День второй.

Прям с самого утра придумываю план для ОСа, что и как сделаю. Записываю план на бумажку и кладу её в карман, чтоб постоянно напоминала. Приезжаю на работу и наклеваю на свой стол кусочек скотча, и пишу на нём большими буквами: ЭТО СОН. СЕГОДНЯ БУДЕТ ОС. Затем приклеиваю ниже ещё один кусочек скотча и пишу на нём кратенько свой план. И весь день до вечера "настраиваюсь" таким образом: каждые 20-30 минут проговариваю в уме очень эмоционально: "Это сон! Сегодня будет ОС! План для ОСа? (проговариваю план)". Каждые 20-30 минут. Помимо этого я весь день поддерживаю сознание бодрым и сконцентрированным. Избегаю впадения в расслабленное полусонное состояние. Это похоже на то, как взбуживается водитель за рулём чтоб не уснуть.

В эту ночь я ложусь спать где-то на час раньше обычного. Просто ложусь и засыпаю, никаких настроек перед сном. Сплю в берушах, так сон гораздо крепче и больше отдыха получается. Встаю ровно через 5 часов по будильнику. Иду на кухню и пью кофе.

Крепость нужно подбирать индивидуально. Мерить ложками плохо почему-то получается. Лучше заваривать чашку обычного кофе, но пить только половину. Тут ещё и психологический фактор влияет. Если даже слабенького кофе выпиваешь целую чашку, то эффект

почти такой же как и от чашки крепкого. Потребовалось некоторое время чтоб понять это.

Пью кофе и каждые минут 5 проговариваю в уме план для ОСа. Кофейный перерыв длится у меня 40 минут. Я пробовала по-разному, и больше и меньше. 40 минут самое лучшее для меня. Затем я ложусь спать дальше. Сразу занимаю самую удобную позу чтоб больше не двигаться. Стараюсь сразу не заснуть, нужно чтоб сперва взбодрилось мышление. Лежу с закрытыми глазами и повторяю в течении минут 15-20 фразы на тему сна. Например, "это сон, это сон, это сон... и т.д." Раз тридцать проговорю фразу, потом проговорю ещё раз свой план. Ещё также проговариваю первый пункт своего плана, который у меня всегда один и тот же - щупать. "Щупать, щупать, щупать... и т.д.", раз 30. Это самый главный пункт плана, чтоб сперва закрепиться во сне, нужно щупать окружающие предметы. И тогда ОС продлится долго.

Далее я проверяю своё состояние, хочется спать или нет. Если состояние "вот-вот усну", прям затягивает в сон, то я иду ещё немного пью кофе. Если спать не хочется, то я проговариваю в последний раз свой план, перестаю думать о чём-либо, расслабляюсь, зрачки вверх и начинаю засыпать. Засыпание обычно длится час-полтора, с временными провалами сознания, с мелькающими гипногогическими образами. В ушах звенит. Стараюсь в это время вообще ни о чём не думать и слежу, чтобы мышцы не напрягались (кофе повышает тонус мышц).

Иногда в этот период возникает ВТО, но чаще ОС. Когда начинается сон, почти тут же появляется и осознание. Ни о чём не думая, я сразу же берусь руками за ближайший предмет и ощупываю его. Потом двигаюсь к другому предмету, третьему и т.д. Вначале ощущение сновиденного тела очень слабенькое, будто оно

сильно онемело. Во время ощупывания это проходит и тело начинает ощущаться очень хорошо. И вот тогда можно переходить к выполнению остальных пунктов плана, сон быстро не исчезнет. Но всё равно я продолжаю регулярно ощупывать предметы, чтоб поддерживать закреплённое состояние. Нужны постоянные тактильные ощущения. Иногда я щупаю предметы, иногда пожимаю одной рукой другую, иногда чешусь.

Иногда в начале Оса, бывает проблема со зрением. Оно или пропадает, либо изображение тусклое. Помогает периодическое всматривание в ближайшие предметы - фиксирование взгляда на какой-нибудь его точке на пару секунд. Краски сразу становятся ярче.

Вначале ОСа возможно прерывание сна. Щупаешь, но закрепиться не получается быстро и всё меркнет. В этом случае я замираю, не шевелюсь и не думаю, и через несколько секунд возвращение в тот же сон. Осознанность не страдает от этого, а качество сна даже улучшается, закрепиться уже гораздо легче. Можно многое успеть выполнить. Главное не забывать вызывать тактильные ощущения.

После такого насыщенного дня и ночи, у меня опять день отдыха. А потом опять день настройки и ночь ОСов. Часто после кофе бывает даже 2-3 ОСа. Встаю записываю первый ОС, ложусь и следует второй.

ОСы у меня сейчас стабильно каждую вторую ночь. Метод 100 %.

В ту ночь, когда у меня ОСы, я подсчитываю часы сна, слежу чтобы всего (не считая засыпания, перерыва) у меня вышло где-то часов 7-8 сна. Не меньше и не больше. Если больше - то на следующую ночь после кофе будет трудно уснуть. Если меньше - целый день потом буду сильно уставшая.

В принципе метод совсем не трудный. Но много всяких мелочей. Нужно научиться им пользоваться.

Техника гипервентиляции

Комбинация из нескольких техник (отложенный метод + гипервентиляция лёгких) для осознания во сне

Итак, к делу. Для выполнения техники Вам необходимо с вечера установить будильник на 4 или 5 утра, с таким расчётом, чтобы после просыпания у Вас было еще полтора-два часа до того момента, когда Вам нужно будет начинать свой день.

Дополнительно можете настроить свой внутренний будильник – он поможет проснуться вовремя.

Подъём по будильнику Утром, когда прозвенит сигнал будильника, Вам необходимо подняться с кровати и какое-то время провести в бодрствовании. Я пишу «какое-то» потому, что у каждого человека это время своё. Ваша задача – проснуться настолько, чтобы иметь возможность полностью осознавать всё происходящее, но не настолько, чтобы уже совсем не хотеть спать. Кому-то для достижения такого состояния требуется 40-45 минут, а кому-то достаточно двух-трёх.

Как только Вы чувствуете, что состояние достигнуто – идёте обратно в постель, ложитесь на бок и начинаете делать гипервентиляцию лёгких (таким мудрёным словом обозначено частое и глубокое дыхание — как после быстрого бега).

В рамках техники рекомендуется выполнять гипервентиляцию не менее 1 минуты, и не более 2-х минут. Далее расслабляетесь и спокойно засыпаете.

И тут происходит чудо – спустя несколько минут, Вы обнаруживаете, что стоите (или лежите, сидите, идёте, летите) посреди своего собственного осознанного сна! Это не шутка, это действительно происходит именно так (с небольшими отличиями).

Почему это работает?

И вот возможное объяснение, почему эта техника работает: когда Вы глубоко и часто дышите, Вы насыщаете свою кровь кислородом (и вымываете углекислый газ, а это вредно – поэтому и стоит ограничение по времени дыхания). Так вот, в связи с тем, что на часах еще очень рано, и Ваше тело хочет спать, Вы погружаетесь в обычный сон – организм отключает все функции бодрствования, парализует мышцы (это нормальный и естественный процесс засыпания) и «выключает» Ваше сознание.

Но при этом кислорода в крови столько, сколько обычно его бывает при активной бодрствующей деятельности – бег, зарядка, подъём по лестнице. И вот тут происходит парадокс – от избытка кислорода сознание просыпается (ну нельзя же спать на бегу или во время упражнений!), а тело так и продолжает спать (ему-то что – оно полностью расслаблено) и смотреть сон.

Вот так Вы и оказываетесь вдруг посреди своего уже осознанного сна.

Возможные препятствия:

Конечно, на первый взгляд, техника очень логичная и замечательная, а также одна из самых простых, но и в ней есть определённые проблемы, с которыми лично я встретился нос к носу:

Бывает очень трудно, поднять себя по будильнику.

Вам может потребоваться несколько попыток, чтобы поймать то самое состояние «бодрого ума и сонного тела», прежде чем вернуться в кровать.

Синдром ожидания – самая, на мой взгляд, серьёзная проблема в этой технике. Суть её в том, что, выполнив гипервентиляцию, Вы просто не сможете достаточно быстро уснуть из-за того, что будете взволнованы ожиданием «чудес и волшебства», которые вот-вот начнутся. В итоге Вы просто проваляетесь 10-15 минут, после которых всё же уснёте, но увы, в осознанный сон уже не попадёте, т.к. уровень кислорода в крови уже снизится до «сонной» нормы.

И если решить первые две проблемы можно достаточно легко – просто подобрав свой индивидуальный режим сна и бодрствования (а у кого-то этих проблем может даже и не возникнуть), то с третьей проблемой нужно работать на уровне желаний.

Полет во сне, говоря образно, нужно хотеть, не желая, или, наоборот — желать, не хотя (странное слово какое-то...).

Внутреннее состояние должно быть примерно такое, как во время похода в магазин за хлебом. Это ведь не так волнующе, не правда ли?

В противном случае эта техника может стать для Вас далеко не самой простой.

И в завершение:

Общая схема техники:

Настроиться с вечера на подъём утром

Спать 5-6 часов

Проснуться, встать с кровати

Не спать какое-то время, пока не войдёте в нужное состояние

Лечь в кровать на бок и выполнить гипервентиляцию

Расслабиться и уснуть.

Осознаться и насладиться всеми прелестями Фазы!

Техника Раузиса.

Жан Раузис, швейцарский франкоязычный исследователь (в сфере ОСов) и психотерапевт, разработавший этот метод после нескольких лет изучения Осознанных Сновидений и Техник Гипноза. Он утверждает, что большинство людей могут получить ОС с первой же попытки. Я общался с ним, после того как увидел его видео (на французском), и решил перевести его для вас, ребята, потому что я думаю что эта техника очешуенна и каждый должен знать про эту замечательную технику. По крайней мере у меня, во время исследования, техника сработала с 3 попытки (только 10% испытуемых). Да-да, вы не ослышались! ОС получают с первой или второй попытки 90% сновидцев!

Как работает техника Раузиса?

Ваш мозг имеет способность включать внешние звуки в ваш сон. Может быть это случалось с вами. Вы засыпаете и слышите вашу собаку, телефонный звонок или любой другой звук ВО сне, вместо того, чтобы проснуться. Идея этого метода - это исследовать возможность вашего мозга создавать ОС за минуты. И я говорю не про пробуждение во время БДГ, а про засыпание обратно в БДГ-фазе. Пожалуйста, читайте внимательно. Когда вы заснете, вы попадете в БДГ-фазу и быструю Гипнагогию. Это весь смысл этого метода.

Этот метод не про надежду проснуться во время БДГ и не про надежду получить внешний сигнал во время случайного БДГ-сна на протяжении ночи. Этот метод про искусство создания БДГ с помощью небольшого прерывания вашего цикла для инициирования вашего осознанного сновидения. Когда вы нормально засыпаете ночью, то сперва вы проходите через Гипнагогию. Впрочем, когда вы делаете небольшое прерывание цикла ночью, вы не окончательно его обрываете, а лишь "ставите его на паузу" на несколько секунд. Когда вы возвращаетесь к нему, вы испытываете короткую Гипнагогию + БДГ-фазу.

Что мне необходимо, чтобы метод Раузиса сработал?

Телефон, приложение со вторым будильником, и все.

А если поподробнее?

1. Установите первый будильник для пробуждения.
2. Установите второй будильник так, чтобы сигнал прозвучал через 3 минуты после первого будильника.
3. Сигнал будильника должен быть таким же, как и звуки которые вы можете услышать в реальной жизни (колокольчики, звук водного потока и т.д.)

Для примера, поставьте ваш первый будильник на 6:30, а второй (с нашим выбранным "триггерным" сигналом) на 6:33.

Теперь, что делать дальше:

1. Когда первый сигнал зазвучит (время пробуждения может быть в середине ночи или утром, когда вы будете слишком сонным/уставшим чтобы опять заснуть), просто **ВЫКЛЮЧИТЕ ЕГО КАК МОЖНО СКОРЕЕ**, и скажите себе, что когда вы заснете, вы

услышите тот звук, который вы выбрали, в следующем сне. Вы должны заснуть с этим намерением. Ваш мозг будет ждать этот "триггер".

2. Вы заснули, через 3 минуты после первого звонка, второй будильник прозвучит и ваш мозг вложит эти звуки в ваш сон.

3. СДЕЛАНО, ВЫ В ОСОЗНАННОМ СНОВИДЕНИИ. С тех пор как вы знаете, что колокольчики (стандартный реальный звук в этой технике) - ваш сигнал, и вы спите уже 3 минуты. Вот оно! ПРОФИТ!

4. Как только вы услышите колокольчики, то начните искать колокольню. Как только вы ее заметите, то уйдите от нее подальше - таким образом ваш мозг проигнорирует реальные-звуки будильника и они исчезнут из вашего сна, ЭТО ОЧЕНЬ ВАЖНО. Если вы не УЙДЕТЕ от башни, то ваш мозг продолжит принимать звуки будильника, и вы проснетесь. Если вы уйдете от шума колокольчиков, то ваш мозг просто проигнорирует звуки будильника.

ЗАПОМНИТЕ: Предполагается, что вы откроете ваши глаза на пару секунд, выключите первый будильник и настройте себя на то, чтобы слышать "триггерный" звук второго будильника. Не предполагается, что вы прервете свой цикл сна, вместо этого вы просто на секунду выйдете из него для создания БДГ-фазы.

Чем метод Раузиса является революционным?

У большинства он работает с первой попытки. Я общался с Жаном Раузисом и он мне все рассказал. Он тестировал эту технику несколько недель на 10 сновидцах, 6 из них словили ОС с первой попытки, 4 из них со второй и третьей.

Эта техника не похожа на стандартные с будильником, базируемые на надежде проснуться во время БДГ. Она работает, не разрушая ваш цикл сна. Вы просто открываете глаза на несколько секунд для выключения будильника, настраиваете себя на то, чтобы услышать "триггерный" звук, засыпаете и возвращаетесь в ваш сонный цикл.

Дело в том, что возвращение ко сну ВСЕГДА БУДЕТ СОПРОВОЖДАТЬСЯ Гипнагогией+БДГ. Когда вы просыпаетесь на пару секунд для отключения будильника, ваш мозг вернется в сонный цикл. Для этого, вы должны поэкспериментировать с короткой гипнагогической фазой и короткой БДГ-фазой так, чтобы возвратиться обратно в сон. Вот о чем вы должны заботиться.

И так, ВЫ ДОЛЖНЫ на очень короткое время прервать ваш сонный цикл так, чтобы когда вы вернетесь ко сну, вы испытали короткую гипнагогическую+БДГ фазу, где и произойдет ваш "триггер". И так, вы ДОЛЖНЫ услышать звук на протяжении вашего следующего сна.

Эта техника про репетицию шума и само-настраивание. Именно поэтому она работает лучше чем CANWILD (Custom Alarm Noise Wake Initiated Lucid Dream - Осознанное сновидение с помощью пробуждения, вызванным настроенным будильником), поэтому вы уверены что будете в БДГ, когда услышите "триггер".

О чем еще я должен знать?

Если будильник СЛИШКОМ ГРОМКИЙ, то он разбудит вас, вместо того, чтобы зазвучать в вашем сне. Если это произошло, не переживайте, просто откройте глаза, снизьте громкость будильника и закройте глаза. Просто подождите следующий звонок и засните. Повторяйте, пока ваш звонок не будет нужной громкости, не такой, чтобы разбудить вас, и не такой чтобы вы его не слышали. Это очень важно. ВЫ ПРОСТО ДОЛЖНЫ ОТКРЫТЬ СВОИ ГЛАЗА НА

СЕКУНДОЧКУ, ЧТОБЫ ВЫКЛЮЧИТЬ ПЕРВЫЙ БУДИЛЬНИК и настроить себя на то, ЧТО ТЫ УСЛЫШИШЬ ТРИГГЕР. Вы не должны перевозбудить себя или это не сработает.

Когда вы попробуете эту технику (учитывая то, что звук правильной громкости), у вашего мозга могут возникнуть трудности со включением триггерного звука в ваш сон. Иногда оно требует слишком много усилий для визуализации звука во сне, и поэтому мозг предпочтет просто вас разбудить. Если это происходит, ТО НЕ ПЫТАЙТЕСЬ ПРИНУДИТЬ ваш мозг делать это через силу. Это перевозбудит вашу осознанность, и следующие попытки дадутся труднее. Просто откройте глаза, почувствуйте сонность, засните и ждите следующего звонка. Когда мозг услышит этот звук несколько раз, он перестанет вас будить, и начнет его визуализировать в вашем сне.

Если вам нужно больше чем 3 минуты, чтобы заснуть после звонка, отрегулируйте время между будильниками до 4 и 5 минут. Также, если вы чувствуете, что будильник СЛИШКОМ РАНО звучит во сне (вы недостаточно глубоко спите для правильной работы техники), то просто увеличьте время между звонками. ВЫ ДОЛЖНЫ НАЙТИ ЛУЧШУЮ ДЛЯ ВАС КОНФИГУРАЦИЮ ГРОМКОСТИ, ЗВУКА И ВРЕМЕНИ.

И все? Это и есть метод Раузиса?

Да, это он. Он сработал у меня со второй попытки и, если быть честным, то моя первая попытка была не очень удачной - я совершил много ошибок. Но я уверен, что эта техника сработает у большинства с первой попытки.

Жан Раузис также говорит, что когда вы в ОСе, то посмотрите на вашу руку на пару минут, рассмотрите линии на ней, цвет вашей кожи и т.п. - так ваш мозг сфокусируется на деталях и ваш сон

станет ярким. Это улучшит ваш контроль над сном и разрешит вам уйти от визуализации вашего триггерного звука настолько далеко, чтобы он вас не разбудил (Ваш мозг просто проигнорирует будильник).

Ответы на вопросы

Момент короткого сна дает нам многочисленные попытки, пока мы не достигнем успеха? Да ты прав, именно так оно и работает. Если ваш мозг не может вложить звук в ваш сон (потому что его визуализация забирает много усилий для мозга), то просто засыпайте и попробуйте еще раз. Ваш мозг просто поймет, что вы не собираетесь просыпаться.

Должны ли звуки быть разными для каждого будильника? Нет, просто поставьте одинаковый звук, который будет повторяться, и который ваш мозг будет визуализировать, для того чтобы вам его объяснить. Если звучит колокол, то он может создать колокольную. Если это поток воды, то это может быть вода, текущая откуда-то. Вы должны быть готовыми определить сигнал.

Должен ли второй звонок бесконечно повторяться? Нет. Это не имеет значения. Если звук не вызывает ОС, то просто засыпайте. Когда он вызывает ОС, то просто уйдите от звука (в вашем сне), так ваш мозг проигнорирует звук будильника, и не разбудит вас.

Я думаю, что вы имеете ввиду поставить один будильник, звонящий когда вы в БДГ-фазе, и второй будильник со звуком колоколов, звонящий через 3 минуты? Нет. Ваш обычный будильник должен разбудить вас на пару секунд, говоря вам о том, что вам пора вернуться ко сну. Потом следующий (триггер), который звонит через 3 минуты после первого, и повторяется каждые 3 минуты.

Можете переставить 3 минуты на 4, 5 или больше, если вам нужно больше.

Некоторые люди просто не могут заснуть быстро, поэтому этот метод для них не работает? Вы правы. Если вы не можете заснуть быстро (5-10 минут максимум), то этот метод не сработает.

Бифазная техника Текстора.

Это техника, похожа на кофейный метод, но была создана независимо. Она предполагает возможность спать днём, и требует довольно серьёзного отношения. У меня она при соблюдении схемы эффективна в 100% случаев.

Схема:

Сон в течение трёх циклов ночью. Желательно – рано ночью (субъективно рано). Например, с полуночи до пяти (при длине цикла 100 минут, как у меня). Впрочем, идея и не в минутах, и не в количестве циклов, а просто в том, чтобы этот период составлял примерно две трети от общей длительности сна, которая, в свою очередь, несколько сожмётся относительно вашей монофазной нормы и вписывался в чётное количество циклов и от него можно было проснуться на голой мотивации при планировании вечером, до будильников.

Активная деятельность в течение дня, как интеллектуальная, так и физическая. По принципу «устал думать – бегай». Без фанатизма, конечно.

Переход ко сну примерно через 7-8 часов бодрствования (то есть в моём случае после полудня). Это самое сложное.

Удачный момент для перехода, Окно сновидения, можно уловить. Это некое странное чувство, напоминающее о слове «mellow», легчайшая диссоциация, паутинка мягкой усталости, вы ещё можете работать, но можете также лечь и задремать, созерцая танец мыслей. Ваши дела самую малость отодвигаются от фокуса сознания, тело становится теплее и мягче. Окно остается открытым, по всей видимости, минут 40. Я полагаю, что это минимум ультрадианного ритма дневной активности в сочетании с достаточно выросшим уровнем гомеостатической сонливости. Техника НЕ РАБОТАЕТ ближе к вечеру.

Вряд ли имеет смысл тратить на сновидения больше двух циклов, которые к этому моменту короче, чем в начале ночи, то есть минут 70 у меня (итого я трачу на это 2 часа 30 минут с учётом 10 минут подготовки).

Сразу после ощущения Окна нужно кратко размяться (например, быстро пробежаться вокруг дома, сделать десяток приседаний и подтягиваний), чтобы как следует ощутить мышцы тела и взбодриться. Это не стоит превращать в тренировку, время дорого.

Далее нужно себя мотивировать. Самая простая и рабочая мотивация – нечто близкое к фундаменту пирамиды Маслоу. (Например, секс, но не абстрактный, а в виде конкретных и убедительных образов, с участием персонажа, который ждёт вас во сне. Я думал, что для этого этапа необходимо долгое воздержание, но нет.) Главное, чтобы это было достаточно интересным. Конечно, можно попробовать другие приманки, если они достаточно сильны и чувственно представимы – так, меня привлекает и нездешний золотой свет на розоватых крышах Города моих снов. С этим желанием и следует идти в сон.

Стимуляторы. Этот этап ещё не прошёл двойное слепое тестирование, и он явно не достаточен для успеха в отрыве от прочих (проверено неудачами). В любом случае, как следует себя мотивировав, следует принять некое вещество, повышающее уровень активности мозга. В моих пробах это фенотропил, но стоит проверить другие варианты. Известный кофейный метод опирался, что очевидно, на кофеин, глицин. Вопреки популярному мнению, глицин не особенное подспорье для ОСов как таковых, но он может упрощать наступление REM-фазы, так как участвует в поддержке паралича скелетных мышц во время REM.

Последний этап подготовки состоит в том, чтобы обеспечить себе условия для сна. Вообще этим следовало заняться заранее. Вам может помешать свет, звук, что угодно. Светонепроницаемая маска для сна, шторы или жалюзи, беруши – решайте проблемы в меру возможного.

Само засыпание днём. Есть несколько простых правил, которые делают этот процесс более лёгким.

В постели не следует лежать и, например, читать. То есть, никогда не следует, не только при этой практике. Она должна ассоциироваться со сном в максимально возможной мере.

Не нужно думать о том, как бы побыстрее заснуть. Просто твёрдо знайте, что это возможно, и не терзайтесь сомнениями. Сильное желание заснуть усложняет процесс. Мешают и шальные мысли о делах. Ничего умного в такой ситуации придумать не выйдет, поэтому следует поставить себе чёткий срок, например, «я вернусь к этим задачам через полчаса после пробуждения». И забыть их.

Тело должно быть расслабленным и неподвижным. Постарайтесь найти (а лучше вспомнить) приемлемо комфортную позу и больше

не двигаться. Чем больше перемен позы, тем детальнее ощущения от тела и глубже дискомфорт. Неподвижное тело быстро теряет чувствительность. Следите за тем, как это происходит, при помощи остаточного тонуса мышц, которые вы разминали.

Фоновый шум также перестаёт регистрироваться, если ему позволить стать действительно фоновым.

Переход. В рамках этого метода по крайней мере у меня процесс входа в сновидение имеет очень ясную последовательность стадий.

«Вспышка». На общем сниженном уровне ментальной активности мгновенно проскальзывает нечто другое. Например, яркое переживание «фиолетового цвета», как мазок кистью по серому холсту. Вспышки бывают разными, но все они отличаются от остальных мыслей.

«Сверхтекучесть». Через пару минут после вспышки мысли неожиданно прекращаются. Остается только ощущение спокойного тела. Есть отчётливый обрыв, будто резко исчезло трение в системе труб, по которым движутся чувства, и она стала беззвучной. Это приятно. После этого этапа начинаются краткие сновидения на краю сознания, которые можно просто наблюдать.

«Возгонка». Обычно происходит, когда разум выныривает из очередного созерцаемого микросна. Становится понятным, что тело уже почти ничего не чувствует и, более того, его схема стала простой, как у манекена с пустотой внутри. Остаётся только общая «идея» о том, как оно лежит, и чувство лёгкости. Это собственно и есть начало входа.

«Интерференция». После возгонки субъективное «Я» может выйти из тела, построив иллюзорную модель, тело сновидения. Для этого нужно ухватить момент, когда разум снова начинает распадаться и

в него проскальзывают сторонние образы. Собственно, интерференция здесь – это такое особое чувство, сопровождающее наложение двух моделей тела, угасающей реальной и выстраиваемой в сознании сновидной, которые расходятся с нулевого расстояния. Иногда называют вибрациями. Важнее всего усиливать ощущения сновидного тела. Для этого сначала нужно сосредоточиться на эффектах интерференции, то есть усиливать вниманием звуковой шум, шум образов на сетчатке, шум в теле. Но этого недостаточно.

«Разделение». Как только шум становится достаточно сильным и во внимании уже почти нет информации о реальном теле, нужно разделиться. Это резкое движение, в которое должна быть вложена вся сила. Если получится, то лучше всем (сновидным, конечно!) телом просто перекатиться с кровати, но можно начать хоть с одного пальца. Так мы начинаем сновидение и создаем его первую модальность: кинестетику. Не нужно бояться, скорее всего максимум, как это движение «пробьёт» до реального тела – подёргивание ноги или вроде того. Паралич уже достаточно глубок. Хотя при данном методе часто бывают иллюзии, будто реальное тело движется согласованно с телом сновидения, потом оказывается, что ничего подобного не было.

Итерации. И вот собственно главное испытание этого метода: нужно выдержать несколько перезагрузок, первые из которых НЕВЕРОЯТНО трудны. Когда я говорю «перекатиться с кровати», я имею в виду «совершить самое волевое и мощное движение своей жизни», потому что тело будет весить тонны, а главное, субъективная сила воли будет как у червяка. Это кажется очень утомительным для мозга. Представьте, что вы теплолюбивый человек, которому нужно принять ледяной душ под брандспойтом. И нельзя ни «понемногу привыкнуть», ни заскочить и сразу

выпрыгнуть. Нужно именно одним движением, не оставляя времени на подготовку, спокойно войти в струю и принять весь удар. Вот такой контроль нужен, чтобы разделить. В этот момент можно вспотеть от натуги. Однако это лишь ощущения, и, если их перенести, то к концу сна усталости не останется.

Так вот, о перезагрузках. После того, как вы выкатились, у вас появляется ощущение тела в пространстве. Обычно на этом всё – нет ни зрения, ни даже тактильных ощущений, и часто вас отбросит в стартовую позицию за несколько секунд. Это не страшно, следующее разделение будет чуть легче. Тем не менее, в каждую попытку нужно пытаться углубиться. И, скорее всего, углубление будет создавать модальности в таком порядке: кинестетика, тактильные ощущения, псевдозрение (ментальный экран), зрение, слух, вкус, запахи, гиперреальность.

Углубление проще всего делать с помощью мультимодальных объектов. Это объекты, которые удобно стимулируют сразу несколько органов чувств. Хороший стартовый пример – пакетик с соком. У него есть форма, вес и текстура, внешность, а главное вкус, к которому следует обращаться. Чуть позже углубляться помогает уже весь мир, можно чувствовать ветерок по коже или няшиться с персонажами.

Пожалуй, на этом всё. Максимальная длительность осознанных снов, полученных таким способом, неизвестна, при постоянном углублении М.О. она, видимо, очень велика. Пробуждение обычно идёт через тёмное пространство, где есть время обдумать сон, прежде чем дать согласие на реконнект к реальному телу.

Примечание. 3 или 4 цикла, выкатывание с кровати или FILD, переходящий на всю руку, фенотропил, кофе или чистая мотивация – выбор на совести пользователя, равно как и все другие

отдельные аспекты техники. Если вам что-то подошло больше, и вы решили внести такое изменение, было бы интересно услышать о результатах.

Техника Владимира Путника.

Итак, ложитесь спать как обычно. Просыпаетесь ближе к утру. Для начала можно использовать будильник, но желательно просыпаться самостоятельно. Рассчитывая время так, чтобы его было достаточно на посмотреть один - два сна. Но нужно следить, чтобы общий объем времени, отведенный на сон, был достаточным для полноценного отдыха. Если утренние эксперименты приводят к постоянному недосыпанию, это может отрицательно отражаться на здоровье и психике. Поэтому постарайтесь выделить время на сон в достаточном количестве.

Для меня идеальное время предварительного просыпания 6.30 – 7.00. Это при учете, что я ложусь спать ориентировочно в час ночи, а встаю около 10 утра. Это не лучший график, но я к нему привык. С вечера обычно больше дел, чем рано утром.

После утреннего просыпания, надо оценить степень дальнейшего желания спать. Если Вы слишком сонные, то надо встать и пройтись, чтобы слегка сбить сон. Как вариант: попить воды или просто сходить в туалет. Или можно, для людей ведущих дневник сновидений, встать и записать свои предыдущие сны.

Лечь обратно в кровать. Ни в коем случае не начинайте думать о работе и дневных делах. Дела подождут, - утром встанете и тогда будете думать о них. Не стоит тратить время выделенное на сон и отдых, на дневные заботы. Если мысли о делах мешают спать – это явный признак, что с работой не все в порядке и необходимо для

начала разобраться с ними. Как-то перераспределить давление на сознание, попытаться скинуть социальную нагрузку.

Расслабьтесь и погружайтесь в сон, появляются зрительные образы, звуки. Продолжайте пассивное наблюдение за внутренними ощущениями тела. Погружаясь все дальше в переходное состояние между бодрствованием и сном, прислушайтесь к своему телу.

После некоторого предварительного сна, легче удерживать сознание на переходном моменте. Поэтому, практиковать визуализацию вечером, сразу как только легли спать, можно, но это сложнее чем утром.

Вернемся к практике. Лежите на кровати и отслеживаете процесс засыпания. Организм расслаблен и не напряжен. Плавно ведете его ко сну. За мышлением особо не следите, просто внимательно вслушиваетесь во всё, что происходит в комнате. Уделяете внимание звукам на улице, шабуршанию в комнате и т.д. Пытайтесь услышать «звуковые галлюцинации». Видимые образы проступают уже непосредственно при проваливании в сон, и когда они появятся, уже сложно поймать момент отключения сознания – пару секунд и мозг уходит в стадию сна и часто не удастся перехватить контроль. А вот следить за звуковыми эффектами лучше – они проявляются чуть раньше. Начинают слышаться выдуманные голоса и какие-то вымышленные звуки.

Если излишняя концентрация внимания мешает засыпанию, то приоритет отдавайте здоровому сну. Не мешайте организму засыпать. Если уснете ничего страшного, в следующий раз постараетесь усилить контроль над процессом засыпания. Благо, это не спонтанный процесс, как осознание себя во сне, а вполне размеренный. Его можно повторять и повторять, хоть каждый день.

Пока не найдете ту грань, между сознательным погружением в сон и спонтанным засыпанием.

Когда туманным пониманием начнут прослушиваться какие-то голоса, звуки или даже перед глазами начнут появляться образы - проследите за ощущением в теле, давая ему полное расслабление и погружение в сон. Попробуйте заметить мурашки пробегающие по телу. Ранее этот феномен я отнес к моменту отделения эфирного тела от физического. Сейчас же поняв, что эти «мурашки» есть и при обычном засыпании считаю, что это проявление «отключения мышечной деятельности». Организм переходя в режим сна – отключает двигательную активность. От этого мы можем ощущать волны по телу и какие-то эффе́кты, которые могут показаться чем-то новым. Но на самом деле, мы просто ранее проскакивали этот момент не фиксируя на нем внимание. Вы также можете услышать дополнительный звон в ушах.

Как только Вы заметите описанный момент, попытайтесь взлететь вверх. Вот тут есть нюанс. Эта попытка взлета должна быть не просто представление (визуализация, мечта, в общем ментальная конструкция мышления), а «реальный взлет». Это действительно ощущается как реальность!

Основной толчок к снам, как раз дал факт того, что я считал, что есть некое тонкое тело, а значит мы им можем двигать, перемещаться в нем. Но так, как мы его всю жизнь не использовали оно «затекло», мы потеряли контроль над ним. Равно, как если бы мы никогда не двигали одной рукой (одним пальцем) всю свою жизнь, хоть она и нормально функционирующая (просто забыли, что у нас есть еще рука), то она за несколько десятков лет перестала управляться. Рука здоровая, но мозг не помнит какие сигналы подавать, чтобы ей двигать. И на основании этой мысли, я

тренировался двигать тонким телом. Именно – не думал!, а искал ту ниточку, тот нерв, тот сигнал, который управляет тонким телом. И конечно, когда ощутил явное движение, понимая, что физическое тело осталось лежать – другого логического объяснения как выход из тела, у меня не появилось. Но сейчас мы говорим не о теории, реальный это выход или просто сон, а о практике.

Итак попытайтесь взлететь ища ниточку управляющую тонким телом. Давя изнутри вверх. Ощущения внутреннего давления всего тела на внешние стенки сосудов. Ищите то положение «давления» когда ощутите вибрации, или даже движение. Не бойтесь экспериментировать, если не получается взлететь, то расширьте поиск «ниточки» управления тонким телом до известных вам. Т.е. можно даже попробовать напрячь физическое тело, как будто они действительно умеет летать. Но как только, заметите, что в теле присутствует излишнее напряжение мышц, полностью расслабьтесь.

Не получается взлететь, - попробуйте провалиться вниз, сквозь кровать. Или максимально представьте как Вы встаете с кровати и начинаете двигаться по дому. В общем, все что бы вы не делали, надо постараться ощутить движение. Как только появиться ощущение движения, не стоит пугаться, - это нормальное состояние. Вы этого момента и ожидали. Вам и вашему физическому телу ничего не угрожает. Вы точно знаете, что сейчас спите и дальнейшее, хоть и с пониманием происходящего – просто сон.

Очень часто после появления ощущения движения, визуальные образы могут и не появиться. Ничего страшного, они появятся потом. Перенесете все свое внимание на ощущения движения. Ощутите, как вы двигаетесь по дому. Далее нужно постараться

отлететь (отойти) подальше и как можно больше двигаться. Если, получается, ощущать движение – хороший признак, зрение не заставит себя долго ждать. Через некоторое время, проступят образы, и вы увидите окружающие предметы.

Ну а дальше экспериментируйте.

Поначалу я пугался столь явного ощущения движения. Думал, может я правда встал с кровати и полусонный хожу по комнате. Специально просыпался и понимал, что реально я не вставал с кровати, все происходящее было лишь в воображении.

Данный метод хорош тем, что он поддается ежедневным тренировкам. Проснуться среди ночи - не такая сложная задача. Ну а если и это не получается, то установите будильник, но рискуете, что он как раз сработает в момент хорошего сна.

Время просыпания очень важно. Поэтому всегда после удачных опытов отметьте это время. Пересыпание, как и недосыпание, ведет к усложнению. Но опять же если выбирать между двумя состояниями: пересыпание или недосыпание, то лучше выбирать поспать подольше. А практику перенести чуть ближе к моменту окончательного подъема.

Техника Алексея Ксендзюка.

Ксендзюк Алексей Петрович в своей книге "После Кастанеды: Дальнейшее исследование." упоминает о техниках достижения осознанного сновидения, ниже цитирую его дословно.

" Метод состоит из следующих этапов:

1. Полное расслабление физического тела в положении лежа на спине.
2. Остановка внутреннего диалога.
3. Фиксация внимания на точке, расположенной выше макушки головы.
4. Слушание внутреннего звука.
5. Провозглашение намерения.

Завершающим пунктом этого алгоритма является всем известное указание дона Хуана «посмотреть на ладони», но оно относится к тому моменту, когда вы уже находитесь в сновидении. Его, однако, ни в коем случае нельзя забывать — особенно, если вы уже не первый раз погружаетесь в эти призрачные мира восприятия. «Взгляд на ладони» — единственный и универсальный критерий подлинной осознаваемости сна. Если вы способны посмотреть на свои руки, это значит, что точка сборки зафиксировалась в новом положении и вы ее контролируете. Надо иметь в виду, что данный прием связан не только с осознанным, произвольным контролем внимания во сне. Его особое значение имеет отношение к специфике собирания картины мира человеческим тоналем.

Много раз говорилось о том исключительной роли, которую сыграла рука в становлении человеческого сознания. Выполняя функцию первого и естественного орудия — посредника между человеком и внешним миром, руки тут же заняли особое место в общей структуре распределения нашего внимания. Разумеется, эти связи закрепились и на энергетическом уровне. Произвольное внимание, сфокусированное на ладонях сновидящего,

автоматически создает полевой каркас, который в новом режиме перцепции становится «скелетом» для формируемого тела сновидения. Оно же включает интерпретационный механизм, различающий внешние и внутренние сенсорные сигналы. Если в самом начале сновидения вас окружили образы-проекции бессознательного, и вы приняли их за внешнюю реальность, даже мимолетный взгляд на ладони восстановит истинную картину.

Я получил тому подтверждение в первый же месяц практики: как-то в сновидении я оказался в собственной спальне (традиционные оккультисты назвали бы такой случай «астральной проекцией», и я нисколько не возражаю против этого термина), но не взглянул на руки и несколько потерял ориентацию. В поле моего восприятия случайно оказался странный отблеск. Не прошло и секунды, как мне показалось, будто передо мной возле стены стоит мебель, которая действительно стояла в комнате, где я жил много лет назад. Блеск исходил от освещенной лунным светом ручки шкафа. Странное несовпадение увиденного с реальной обстановкой насторожило меня и вызвало желание проконтролировать состояние своего внимания. Я поднял руки ладонями к лицу и пристально рассмотрел их. Наваждение исчезло практически мгновенно: я вновь воспринимал внешний мир почти с такой же точностью и ясностью, как наяву, и никаких предметов, всплывших из потаенной моей памяти, видно не было. Что же касается воспринятого мною отблеска, то он оказался пробежавшим по стене световым пятном от фар проехавшего по улице автомобиля.

Таким образом, взгляд на ладони — не только формальное упражнение, но и прекрасный способ восстановить утраченный контроль, в частности, своевременно остановить нежелательное смещение точки сборки в сторону. Когда вы смотрите на свои руки, никакое неорганическое существо не может добраться до вашей

энергии. В этот момент вы словно замыкаете некий контур и скрываетесь из поля зрения преследователей — самый удобный способ сбежать в повседневный мир, если опасность велика, а силы на исходе.

В одной из поздних своих книг Кастанеда упоминает о другом способе контролировать внимание сновидения — фиксируя его на кончике языка, прижатого к небу. Эффективность этого метода нельзя отрицать, но он, как показывает практика, оказывается доступным лишь на очень высоких уровнях мастерства. Конечно, в нем есть смысл, если руки тела сновидения в данный момент заняты активной деятельностью (необходимость в ней, между прочим, возникает крайне редко), но для сновидящих, не достигших «дубля» и телепортационных маневров, в обучении этому приему нет насущной необходимости.

Техник расслабления существует множество. Наиболее известная — техника, используемая в аутогенной тренировке Шульца. В любом случае основные принципы различных релаксационных методик совпадают. Они заключаются в последовательном расслаблении рук, ног, туловища, шеи и лица. Иногда рекомендуют вызывать чувство тяжести или теплоты в теле, что может усиливать релаксацию. В любом случае следует обратить специальное внимание на расслабление плечевого пояса, шеи и лицевых мышц. Здесь накапливается наибольшее количество бессознательных мышечных напряжений. В состоянии полной релаксации рот, как правило, слегка приоткрыт. Научиться глубокому расслаблению несложно — это потребует от вас всего лишь определенной внимательности и двух-трех недель упражнений перед сном.

На первых порах трудно войти в сновидение лежа на боку или на животе, возможно, потому, что в этих позах не достигается нужная

глубина расслабления. Так что рекомендую вам практиковаться в классической позе лежа на спине. Не скрещивайте руки, не кладите ногу на ногу — все это может отвлекать ваше внимание при первых попытках освоить сновидение.

Остановка внутреннего диалога — нелегкая задача. Если во время «ходьбы Силы» или какого-нибудь динамического не-действия переполнение тоналя сенсорными сигналами, не поддающимися интерпретации, заставляет ум замолкнуть, то во время подготовки к сновидению масса внешних сигналов резко сокращается, что затрудняет достижение внутреннего безмолвия.

Во-первых, следует сосредоточиться на дыхании и сделать его ритмичным. Иногда бывает достаточно погрузиться в мысленное наблюдение за тем, как воздух входит в легкие и покидает их, чтобы внутренний диалог замер на несколько минут — время, достаточное для того, чтобы войти в сновидение. Главное, не забывать о фоновом расслаблении физического тела.

Концентрируя внимание на чем-либо, мы склонны непроизвольно напрягать те или иные группы мышц — особенно в области шеи и плеч. Если внутренний диалог не останавливается, попробуйте «опустить» внимание в область солнечного сплетения или ниже — в брюшную полость. Мысленно «упираясь» лучом внимания в живот, вновь проконтролируйте дыхание и степень релаксации. Десять минут ритмического дыхания на фоне глубокого расслабления могут вызвать утрату ощущения конечностей. Это хороший признак, он говорит о том, что привычная схема распределения внимания перестала работать.

Фиксация внимания на точке, расположенной выше макушки головы, подталкивает точку сборки к характерному сдвигу вверх, в ту область, где ей легче всего выйти за пределы кокона и

сформировать тело сновидения. Существует довольно четкий критерий качества фиксации внимания на этой точке: возникает тактильная иллюзия, словно нечто «выдвигается» из макушки и начинает осязать пространство над головой. Если это странное ощущение возникло и удержалось хотя бы минуту, можно быть уверенным — вы обязательно войдете в сновидение.

Вышеперечисленные условия (расслабление, безмолвие, фиксация на макушке) способствуют концентрации внимания на внутреннем звуке. О концентрации на внутреннем звуке знает любой, более-менее знакомый с йогическими дисциплинами. Йоги называют этот звук нада. Он воспринимается как тихий свист или жужжание в ушах и возникает на фоне полной тишины. Некоторые испытывают затруднение при попытке услышать этот загадочный звук, хотя физиологи считают его вполне реальным и связывают с шумом внутричерепного кровообращения. Тогда, возможно, вам больше подойдет инструкция «прислушайтесь к тишине внутри головы». Ведь, в конечном счете смысл техники сводится к помещению центра произвольного внимания внутрь черепа. Это можно рассматривать как разновидность не-делания, поскольку в голове ничего услышать нельзя — для этого нет ни соответствующих органов чувств, ни нервных окончаний. Впрочем, то же касается фиксации внимания над макушкой. Как и всякий когнитивный диссонанс, названные техники уже по этой причине могут парализовать внутренний диалог, а специфическое изменение энергообмена способствует такому сдвигу точки сборки, что приводит нас непосредственно в сновидение

Как было сказано, самая компактная формула декларации намерения звучит так «Я сновидящий». Можно, однако, выразить намерение иначе — скажем, «Я намерен войти в сновидение» или просто «Я вхожу в сновидение». Нет никакого смысла повторять эту

формулу, как заклинание. Она не сработает, если не выполнена подготовительная работа, описанная выше. Когда же соблюдены все условия, достигнутое фоновое состояние позволяет войти в контакт с намерением почти мгновенно.

В первый год занятия сновидением вам, скорее всего, придется каждый раз проходить через разрыв непрерывности сознания. Иными словами, вы сначала будете засыпать, а потом словно бы «просыпаться» в сновидении. С развитием подвижности точки сборки «разрыв» может исчезнуть. Это странное и удивительное чувство, когда вы погружаетесь в сновидение плавно, некоторое время даже ощущая одновременно свое физическое тело и «тело сновидения». На этом этапе может возникать рассогласование перцептивных функций точки сборки: например, вы уже осознаете себя в теле сновидения, а зрительный канал по-прежнему прикован к закрытым глазам физического тела.

В этот момент вам кажется, что ваше тело сновидения «ослепло» и требуется специальное намерение, чтобы глаза сновидящего «открылись». Не следует волноваться из-за этих странных явлений, ведь они свидетельствуют о расширении осознания и снижении силы фиксации точки сборки. Дело в том, что на ранних этапах работы точка сборки резко срывается со своей привычной позиции, движение ее стремительно и неуловимо для перцептивного внимания. Со временем, когда фиксация точки сборки ослабевает, она может покидать свое место довольно плавно — именно в этом случае возникает рассогласование перцептивных функций, ощущение «раздвоения» или «слепоты» тела сновидения.

При длительной практике плотность тела сновидения естественным образом возрастает. Основной метод уплотнения энергетических полей в сновидении, конечно же, заключается в постоянной

тренировке и развитии внимания. Дон Хуан даже называл этот процесс «накоплением внимания сновидения». Первой задачей сновидящего является освоение максимальной фиксации нового режима восприятия.

Он стремится к тому, чтобы объекты не уходили из поля восприятия сами по себе, чтобы способ интерпретации воспринимаемого не изменялся хаотически, и для этой цели создает прочный полевой каркас из энергообменных процессов между компонентами тела сновидения и эманациями воспринимаемого поля. В первую очередь, этот каркас строится за счет специально сфокусированного внимания между окружающими объектами и руками. Сновидец многократно переводит взгляд с рук на какой-нибудь внешний объект, добиваясь четкости и стабильности «картинки». Затем количество таким образом зафиксированных объектов постепенно увеличивается, чтобы образовать некую сеть из лучей внимания, что напоминает тоналю об идее пространства и позволяет определить границы тела сновидения.

За оформлением границ следует работа по повышению плотности энергетических полей, окружающих вышедшую за границы кокона точку сборки. С этой целью сновидящий пытается активно действовать в сновидении.

Каждая сознательно совершенная манипуляция с внешними объектами, процессами или полями автоматически приводит к ощутимому возрастанию плотности тела сновидения. Конечно, на такую тренировку могут уйти годы и даже десятилетия. Она может показаться однообразной и скучной. Но подлинной целью толтекского сновидения является достижение «дубля», и иного пути к нему нет.

Сильное искушение исследовать различные миры сновидения в качестве пассивного созерцателя может сильно затормозить этот процесс. Вы будете довольно легко переходить из одной позиции точки сборки в другую, а феерические видения, каждый раз возникающие в этом случае, невольно увлекают и вызывают естественное любопытство."

Техники Роберта Ваггонера.

Роберт Ваггонер в своей книге "Осознанное Сновидение: путь к внутреннему Я" упоминает об очень эффективных техниках достижения внетелесных состояний, ниже цитирую его дословно:

" Чтобы преуспеть в любом деле необходим чистый разум, самоотверженность перед поставленной целью и позитивные ожидания. Выберите один из методов, который вам понравится и пробуйте его каждую ночь. В середине ночи напоминайте себе о задаче и выражайте свое намерение еще раз.

1.Внушение:

Очень распространенная и простая техника для осознания во сне — простое внушение или самогипноз. Многие успешные сновидцы используют самовнушение, чтобы осознаваться во сне.

Успокойте свой ум. Расслабтесь. Повторяйте следующие установки четыре или пять минут перед сном.

"Сегодня во сне я пойму, что я сплю и осознаю себя спящим" или "Сегодня во своих снах, когда я увижу что-либо странное я пойму, что я сплю и стану осознан " или "Сегодня в своих снах я буду более критически воспринимать окружающие меня вещи и когда я увижу что-либо странное, я пойму что я сплю и стану осознан"

Вы также можете использовать самовнушение и специальный символ. Символ нужно подобрать так, чтобы он был одновременно необычный и часто виделся вам во сне (к примеру, если вы часто видите во сне свою старую московскую квартиру, вы можете сделать ее символом):

“Сегодня в своих снах, когда я увижу _____ (мою старую квартиру в Москве), я пойму что я сплю и стану осознан.”

Когда делаешь самогипноз, часто помогает вообразить успех. Таким образом, после выполнения самовнушения, представте себя записывающим свой осознанный сон с утра в дневник!

Почувствуйте успех, как если бы вы уже добились цели! Так вы будете тренировать свой ум и активируете важную эмоциональную энергию для достижения цели.

2. Техника поиска рук Кастанеды, модифицированная Робертом Вагонером.

В книге Карлоса Кастанеды "Путешествие в Икстлан" кратко описана техника осознания во сне. Его описание настолько коротко, что когда я впервые прочел его много лет назад, я сделал ряд изменений в технике, которые позволили мне добиться своего первого осознанного сна.

Павлов обнаружил в своей работе по физиологии феномен условных рефлексов. Вот и я считаю, что техника К. Кастанеды работает путем создания простой связи стимул-реакция. Практикуя эту технику постоянно, развивается прочная ассоциативная связь между стимулом (вид рук) и реакцией («Это же сон!»). Практикуйте ежедневно для достижения результата.

1) Сядьте в кровати и успокойте ум.

2) Мягко взгляните на кисти рук и скажите себе в легкой манере: «Сегодня ночью, когда я буду спать, я увижу свои руки и пойму, что я сплю». Не используйте командный голос, не принуждайте себя, вместо этого будьте умиротворенны и расслаблены.

3) Продолжайте мягко смотреть на свои руки и повторяйте аффирмацию про себя : «Сегодня ночью, когда я буду спать, я увижу свои руки и пойму, что сплю»

4) Расслабьте глаза, позвольте им немного скреститься и расфокусироваться. Сохраняйте покой и продолжайте медленно повторять аффирмацию. Очистите свой ум.

5) Через пять минут или когда вы почувствуете себе сонным и умиротворенным завершайте практику.

6) Когда вы проснетесь в середине ночи, мягко напомните себе свое намерение увидеть во сне руки и понять, что вы спите. Попробуйте вспомнить свой последний сон: вы видели свои руки ?

7) В какой-то момент сна, внезапно у вас перед лицом окажутся руки и вы мгновенно поймете, что это сон! Оставайтесь спокойны и исследуйте сновиденное пространство.

В моем первом осознанном сне, я ходил по своей школе, когда внезапно мои руки появились передо мной. Я подумал: «Мои руки! Это же сон!» Это было удивительное переживание — понять, что всё вокруг меня – ментальное пространство.

Позже, у меня были сны, в которых я тянулся, чтобы открыть дверь, и когда видел свою руку я думал: «Погоди, это же сон!». Также Кастанеда советовал, что если осознанный сон становится шатким и вы на грани просыпания - вы должны снова посмотреть на руки и стабилизировать сон.

Когда вы просыпаетесь после осознанного сна, уделите момент и запишите его в свой журнал – запишите весь сон; как вы поняли что вы спите; что вы делали, будучи осознанным, и т.д. Поздравляю!

3. Техника МИОС (MILD) Стивена Лабержа

Нижеследующее - моя интерпретация техники американского исследователя Стивена Лабержа, которая называется МИОС (MILD), что расшифровывается как Мнемоническая Индукция Осознанного Сновидения. Он чувствовал, что ключом к осознанному сновидению является память или намерение запомнить осознанный сон. Вот мое понимание его базовой идеи:

1. Начните практиковать вспоминание своего последнего сна в деталях, когда вы случайно просыпаетесь ночью. Просто лежите в кровати и в точности вспоминайте свой последний сон.
2. Потом, ЛаБерж советует взять сон, который вы вспомнили и представить, что вы стали осознаны в подходящий момент того сна, что вы вспоминаете.
3. Далее, намеревайтесь стать осознанны в следующем сне, повторяя установку: «В следующий раз, когда я буду спать, я хочу понять, что сплю»
4. Повторяйте до тех пор, пока вы не почувствуете себя непоколебимо уверенным в том, что в следующем сне вы однозначно осознаетесь.

Я уже был осознанным сновидцем около шести лет, когда я впервые узнал о этой технике. Тогда я использовал технику Кастанеды или простое внушение, что давало от двух до восьми осознанных сновидений в месяц. Когда я начал использовать технику МИОС, мой навык осознанного сновидения стал улучшаться. У меня начало

случаться до тридцати осознанных сновидений в месяц. Техника была очень полезна.

В моем опыте используя МИОС, я часто возвращался в сон и внезапно «понимал», что сплю.

Несмотря на то, что Лаберж считает память важным аспектом, я верю, что вхождение в роль и визуализация также важны. В каком-то смысле, вы активно показываете своему сновиденному Я, чего вы желаете достичь, выполняя такую визуализацию.

Стивен Лаберж также рекомендует осознанным сновидцам выполнять «проверку реальности», чтобы убедиться, что они спят. Проверкой реальности считается, к примеру, попытка взлететь, если у вас получается — вы явно спите!

4. Пол Толей - критический вопрос? Или Сновиденное Сознание Ваггонера ?

В 1959 году немецкий гештальт-психотерапевт Пол Толей разработал идею достижения осознанности во сне. Он писал: «Если некто разработает критический пласт ума, направленный на состояние сознания в бодрствовании, спрашивая себя, сплю я или нет, этот пласт будет перенесен в состояние сна. Тогда будет возможным, через ряд необычных переживаний понять, что некто спит. »

Он пишет, что он провел много недель спрашивая себя около десяти раз в день «Сплю ли я ?». И сразу после этого «Откуда я это знаю ?». Это он делал для того, чтобы на самом деле задуматься над вопросом и перенести этот вопрос в свое сновиденное создание.

Около месяца он повторял свой Критический Вопрос и в итоге осознал себя спящим. Конечно ему никто не поверил, так как он не мог это доказать в 1959.

Люди называли эту идею Критическим Вопросом. Некоторые советовали наносить красную букву С себе на руку маркером или класть в сумку или карман специальную вещь, и каждый раз видя на руке букву или обнаруживая вещь спрашивать себя «Я сплю ?» После чего стоит выполнить проверку реальности, попробовать левитировать предмет, к примеру. Со временем привычка перейдет в сон и вы спросите себя во сне «Я сплю ?», выполните проверку реальности и поймете, что вы спите.

По моему мнению Пол Толей разработал один из фрагментов мозаики более крупной техники, которую я называю создание Сновиденного Сознания (Lucid Mindset). Эта мысль пришла ко мне, когда я задумался над феноменом, так называемых сверхчастых осознанных сновидцев (до 2000 осознанных снов в год). Я обнаружил, что много сверхчастых осознанных сновидцев имели в детстве повторяющиеся кошмары и научились осознавать себя во сне, как способ избежать эти кошмары (приручили/победили неорганическое существо в детстве ? - прим. перев.)

Сновиденное Сознание означает постоянную ментальную привычку проверки наблюдаемой реальности или состояния осознанности. Будь то тест памяти (что я только что делал ?), бдительность (нападут ли на меня здесь монстры ?)

или критический вопрос (Сплю ли я?), это сверхчастые сновидцы часто проверяли или анализировали ситуацию.

Создание Сновиденного Сознания также встречается в некоторых буддистских традициях, обучающих йоге сновидений или

осознанию себя во сне. Они учат молодых монахов постоянно проверять свою реальность и видеть мир как сон. Делая это постоянно и каждый день вы станете спрашивать себя в любой реальности и состоянии сознания, включая сновидение — и станете осознанны.

Вы можете развить сновиденное сознание, используя вопросы, которые повышают вашу осознанность. Теперь, когда я смотрю на свою жизнь, я понимаю, что я разработал привычку видеть мир как набор символов. Когда что-то происходит в физическом мире, я спрашиваю себя «почему это произошло? Каков символизм этого события?». То же происходит и во сне и заставляет меня критически воспринять окружающие вещи и осознать себя во сне.

5.Дремота (присыпание? - прим. перев.) как метод достижения осознанности.

Независимо друг от друга многие сновидцы (и это подтверждено Институтом Осознанного Сновидения основанного Стивеном Лабержем), дремота и короткий сон значительно увеличивает вероятность осознанного сновидения. Эта техника (которая также называется «проснуться назад в кровать»):

А) Проснитесь за 2 часа до времени своего нормального пробуждения.

Проведите следующие 30 минут бодрствуя, читая, думая о осознанном сновидении, и возвращайтесь спать с намерением стать осознанным

Используя эту технику, количество осознанных снов СИЛЬНО увеличивается в финальный период сна, в сравнении с контрольными группами (Источник: Lynne Levitan, Nightlight, Vol 3, # 1, “Get Up Early, Take a Nap, Be Lucid”) Говоря цифрами,

вероятность попасть в осознанное сновидение увеличивается в 10 раз.

6. Сновиденный опросник Эда Келлога

Очень талантливый сновидец и биохимик Эд Келлог понял, что он может повысить число своих осознанных сновидений, если будет делать тщательные записи о тех ночах, когда ему удавалось стать осознанным. Он брал в расчет, что он ел перед сном, пил, во сколько лег спать, лунный цикл, было ли новое постельное белье, был он дома или в мотеле и множество других факторов. Делая это, он стал замечать, что определенные периоды времени и определенные занятия создавали идеальные условия для осознанных снов.

Так как все люди разные и уникальны, вы должны начать делать записи условий тех ночей, когда вам удавалось стать осознанным. Вы можете выяснить, к примеру, что вы чаще осознаетесь в новой обстановке (в гостях), или после сильной физической нагрузки. Вы также можете выяснить, что вероятность осознанного сна возрастает в те дни, когда вы думали о экспериментах со снами в течении дня.

Когда вы начнете делать такие записи, вы увидите определенные вещи, которые увеличивают или уменьшают шансы осознания себя во сне.

7. Советы Джейн Робертс и Сет

Поэт и автор Джейн Робертс написала множество потрясающих книг в процессе разговора с глубокой и мудрой частью себя, которую она называет Сеф. Материалы этого общения создали очень полный, альтернативный взгляд на реальность и стали очень популярны в Северной Америке. Много ученых, физиологов, сновидцев прочли эту работу, содержащую в себе много мощных

идей. Но ссылаются на эту работу редко — это ведь материал полученный путем «ченеллинга».

Невозможно объяснить все идеи относительно сна, которые сообщил Сеф, однако он убежден, что процесс сновидения идет постоянно (даже наяву) и можно думать о сновидении, как о другом пласте реальности, в котором информация из прошлого, настоящего и вариантов будущего сосуществует вместе. Ясновидящий или телепат может получить доступ к этой информации.

Сет убежден, что некоторые древние расы, такие как египтяне, были Учеными Искусства Сновидения и использовали его, чтобы исследовать скрытую природу реальности. Кроме того, он говорит что осознанное сновидение — необходимое условие для того чтобы стать таким Ученым.

(Как дополнение: соучредитель компании Google Ларри Пейдж давал открытую лекцию для выпускников Университета Мичиган в мае 2009 года.

Он сказал, что свой подход к созданию поисковой машины пришел к нему во сне, когда он был в магистратуре по компьютерным наукам. Он сказал, что он проснулся и стал записывать свои идеи так быстро, как только смог. Он поделился ими со своим профессором, который одобрил его идеи и подтолкнул к работе над ними, что привело к созданию Google)

Сет сказал, что наши воззрения на сон и осознанное сновидение очень важны для нашего успеха. Если мы верим, что это естественно и обычно осознавать себя во сне — так и будет. Если наоборот, мы считаем это сложным или требующий сложной тренировки — мы сделаем это сложным и требующим долгой тренировки. Он

советует пересмотреть свои убеждения и выкинуть отрицательные и малополезные установки.

Говоря о техниках, он советует самогипноз перед сном: «Сегодня во сне я буду более осознан и внимателен и легко пойму, что я сплю». Будучи «более осознанны и внимательны» во сне, мы более вероятно остановимся и поймем, что мы спим.

Он также предлагает технику визуализации: представьте свечу у себя на горле, которая символизирует «свет осознанности». Я нашел это технику рабочей. Также он посоветовал определённые продукты: немного кофе перед сном, употребление спаржи и яиц. Интересно, что спаржа из семейства лилий, которые также содержат вещество под название галантамин (содержат некоторые сорта лилий и др.), который доказано усиливает осознанное сновидение. Сет дает эти советы в 1970-х годах, до доказательства осознанных снов и исследования влияния веществ на сны.

Важно использовать одну технику каждую ночь в течении долгого времени. Не напрягайтесь или настаивайте, делая самовнушения, так как это показывает, что вы считаете, что должны бороться с собой или пересиливать себя. Вместо этого будьте любезны во своим внутренним Я, ищите его помощи. Практикуйте каждую ночь, представляйте успех, и он легко и быстро придет к вам. "

Техника Роберта Монро.

Это серия шагов, разработанных Робертом Монро:

расслабить тело;

войти в гипнотическое состояние;

углубить это состояние;

развить ощущение "вибраций"; отделиться от тела.

Институт Монро разработал кое-какие кассеты, которые могут помочь в этом. Некоторым, кажется, что эта техника превосходит другие, так как не требует интенсивной визуализации, которую многие не могут выполнить. Расслабить тело. Согласно Монро, "способность расслабиться это первое необходимое условие, возможно даже само это первый шаг к выходу из тела". Это включает и физическое, и умственное расслабление. Монро не предлагает метода достижения расслабления, но известно, что постепенное расслабление мускулов вкупе с упражнениями по глубокому дыханию действует хорошо. Войдите в пограничное состояние сна (гипнотическое). Опять же, Монро не дает никакого метода, как это сделать. Один из способов держать руку кверху, локтем прижимаясь к кровати. Когда вы начнете засыпать, рука ваша упадет, и вы проснетесь опять. После некоторой практики вы научитесь впадать в гипнотическое состояние, не пользуясь рукой. Другой метод это сконцентрироваться на объекте. Когда в ваши мысли начнут приходить другие образы, значит вы вошли в гипнотическое состояние. Пассивно наблюдайте эти образы. Это также вам поможет поддерживать околосонное состояние. Монро называет это состоянием А. Углубите это состояние.

Начните очищать свой ум. Наблюдайте свое поле зрения через закрытые глаза. Не делайте ничего некоторое время. Просто смотрите сквозь свои закрытые веки на черноту перед вами. Немного погодя, вы можете заметить световые пятна. Это просто разряды нейронов. Они не имеют особого эффекта. Когда они окончатся, человек входит в состояние В. От сюда он должен войти в еще более глубокое состояние расслабления, которое Монро называет состоянием С это когда вы теряете всякое ощущение тела и стимулирующие чувства. Вы уже почти в состоянии, когда только

собственные мысли являются источником стимуляции. Идеальное же состояние для покидания тела состояние D. Это как состояние C, но достигнутое из отдохнувшего и свежего состояния и не является результатом обычной усталости. Чтоб достигнуть состояния D, Монро предлагает практиковать вхождение в него утром после короткой дремоты. Войдите в состояние вибрации. Это наиболее важная часть техники, и самая неясная. Многие замечали эти вибрации в начале выхода. Они могут ощущаться как слабая нервная дрожь или как электричество, пропускаемое через тело. Их причина представляет загадку. Возможно, действительно это астральное тело пытается покинуть физическое. Чтобы войти в это состояние, предлагаются следующие указания:

Уберите все ювелирные изделия и прочее, что может касаться вашей кожи.

Затемните комнату так, чтоб свет не проникал через веки, но полностью не отключайте свет.

Ложитесь так, чтобы голова была к магнитному северу.

Ослабьте всю одежду, но будьте укрытыми, так чтобы вам было несколько теплее, чем для вас обычно удобно.

Убедитесь, что в этом месте и в это время не будет абсолютно никакого шума, который может побеспокоить.

Войдите в состояние расслабления.

Дайте себе умственную установку, что вы будете помнить все, что произойдет во время сеанса и будет для вас полезным. Повторите это 5 раз.

Дышите полуоткрытым ртом.

Пока дышите, концентрируйтесь на пустоте перед вами.

Выберите точку в метре от вашей головы, а тогда измените точку умственного направления на 6 метров.

Поверните точку на 90 вверх, нарисовав воображаемую линию, параллельную вашему телу выше вашей головы. Фокусируйтесь там, достигайте вибраций в этой точке и переносите их назад в свое тело.

Учитесь контролировать состояние вибраций. Практикуйте контроль, умственно вводя их в свою голову и продвигая к пальцам ног; проведите их через все тело, производя вибрационные волны с головы до ног. Чтоб произвести этот волновой эффект, концентрируйтесь на вибрациях и умственно проталкивайте волну от головы и ведите по всему телу. Практикуйте это, пока не сможете вызывать волны по команде. Если вы достигнете контроля над этим состоянием, вы готовы покинуть тело. Начните с частичного отделения. Ключ здесь контроль мысли. Держите ваш ум твердо сфокусированным на идее покидания тела. Не давайте ему блуждать. Заблудшая мысль может заставить вас потерять контроль над состоянием. Теперь, войдя в вибрационное состояние, начните исследование внетелесного опыта, освобождая руку или ногу астрального тела. Монро предлагает удлинить конечность, пока она не придет в контакт со знакомым предметом, например стеной около кровати. Тогда проталкивайте ее через объект. Верните конечность, приведя ее в соответствие физической, уменьшите частоту вибраций, и тогда завершите эксперимент. Лежите спокойно, пока полностью не вернетесь к норме. Это упражнение подготовит вас к полному отделению. Разотождествите себя от тела. Монро предлагает две методики этого.

Один метод подняться над телом. Чтобы сделать это, думайте, что вы становитесь легче и легче после вхождения в состояние вибрации. Думайте, как замечательно было бы полететь вверх. Держите эту мысль в уме и не давайте посторонним мыслям прерывать ее. Обычно, выход из тела происходит в этом месте. Другой метод "переворота" по достижении состояния вибрации перевернитесь, как если бы вы переворачивались на кровати. Не пытайтесь перевернуться физически. Пытайтесь повернуть тело сверху и перевернитесь в ваше астральное тело прямо над физическим. Вы будете вне тела, но рядом с ним. Думайте, как плывете вверх, и вы почувствуете, что летите над телом. Монро предлагает вам начать с метода "поднятия", но доказывает, что оба одинаково эффективны.

Техника Георгия Гурджиева.

Техника предназначена для развития способности к осознанию сновидений ("просыпаться" во сне), повышения эффективности ночного отдыха. Основная идея этой техники была предложена Георгием Гурджиевым, и носила она мистический характер.

Цель техники — формирование привычки, которая помогает "просыпаться" во сне и управлять в той или иной степени своими сновидениями.

Техника не рекомендуется детям и подросткам, а также лицам, страдающим выраженными нервно-психическими расстройствами.

Выберите объект, который вам хорошо знаком, который вы каждый день так или иначе используете. Идеально для этого подходят ваши собственные руки. В дальнейшем мы будем излагать технику на примере рук.

В течение дня периодически рассматривайте свои руки, пытаясь их запомнить как можно лучше. В любой свободный момент закрывайте глаза и представляйте себе их мысленный образ. Представляйте руки в разных положениях. Чем чаще вы будете это делать, тем лучше.

Вечером, перед сном, вспомните о том, что делали весь предыдущий день, представьте себе мысленный образ своих рук. Сохраняйте его, пока не заснете. Скажите себе, что увидите свои руки опять, когда будете спать.

В сущности, от вас требуется лишь выработать привычку время от времени смотреть на свои руки, и, опираясь на образы рук, которые запомнили на протяжении дня, учиться повторять, припоминать то, что случилось за день.

Формирование привычки придет не сразу, может потребоваться несколько месяцев, но, тем не менее, эффект будет замечательный.

Рано или поздно вы добьетесь того, что в своих сновидениях вы будете осуществлять визуализацию рук, и в этот момент как бы будете "просыпаться" во сне, получая возможность управлять своим сновидением.

Попробуйте во сне расслабить тело. Представьте, что у вас появилась пара невидимых рук. Попытайтесь смоделировать ощущения, которые должны в них возникать, ведь вы знакомы с ощущением своих настоящих рук.

Погладьте свое тело этими воображаемыми руками — от ступней, по ногам и далее по всему телу. Постарайтесь реально ощутить, как созданные вашим воображением руки расслабляют и успокаивают вас. Попробуйте во сне походить и поделаться какие-нибудь вещи с помощью своих новых рук.

Спустя какое-то время вы сможете использовать полученный опыт в бодрствующем состоянии. Расслабившись, сидя в кресле, сможете представить, как ваши невидимые руки проникают прямо в мышцы, напрягая и расслабляя их. Переместите центр своего сознания в эти воображаемые руки и поглаживайте ими все мышцы своего тела. Одновременно с их движением ваше внимание будет концентрироваться на тех зонах, где они находятся в данный момент.

Научившись расслабляться с помощью этой техники, попробуйте приводить организм в тонус. Следите при этом за своим самочувствием, и при возникновении неприятных ощущений прекращайте упражнение до следующего раза.

Вы можете также попробовать в своих снах с помощью новых рук решать некие задачи, которые вам не поддаются наяву. Возможно, на какие-то проблемы вам удастся посмотреть под новым углом зрения.

Техника Ричарда Вебстера.

Существуют различные техники для выхода из тела, обо одной из них пишет Ричард Вебстер в своей книге “Астральные путешествия для начинающих” Цитирую:

“В помещении, где проводится астральный опыт, температура воздуха не должна быть ниже двадцати градусов по Цельсию. Одежда должна быть легкой и свободной. Путешествовать голым также не возбраняется. Накиньте на себя легкую простыню.

Старайтесь не скрещивать руки или ноги. Это условие необходимо соблюдать, потому что перекрещенные конечности препятствуют астральному выходу.

Дайте себе установку на то, что сразу после расслабления вы покинете физическую оболочку и отправитесь в путешествие. Сосредоточьтесь на этой мысли и повторяйте ее, подобно мантре, в течение двух минут.

Теперь следует сформулировать цель. Первый раз это не сложно — в ваш план входит намерение покинуть физическую оболочку и немного полетать по комнате. Помните о том, что во время первого астрального выхода комнату покидать не рекомендуется.

Выполните упражнение по прогрессирующему расслаблению, как его выполнять, изложено ниже.

" Глубоко вдохните и на выдохе закройте глаза. Почувствуйте, как волна расслабления распространяется по всему телу. Сделайте еще один вдох и каждой клеточкой тела, каждым нервом ощутите приятную истому. Лежать так приятно, так покойно. Как прекрасно забыть о заботах и тревогах и отдаться во власть всепроникающего расслабления.

Со следующим вдохом почувствуйте, как мышцы ног начинают расслабляться. С каждым вдохом пальцы на ногах все более и более расслабляются. Почувствуйте, как расслабление все нарастает, и от пальцев ног переходит на щиколотки.

Почувствуйте, как расслабление поднимается от лодыжек к икрам и плавно переходит на колени. Это — прекрасное чувство. Вас ничто не заботит, и вы целиком отдаетесь во власть расслабляющего потока.

Теперь пусть расслабление достигнет ваших бедер. Почувствуйте, как исчезает всякое напряжение, и появляются покой и абсолютная расслабленность.

От полностью расслабленных ног волна расслабления перетекает в область живота и проникает в грудную клетку. С каждым вдохом вы расслабляетесь, расслабляетесь, расслабляетесь. С каждым вдохом становится все легче и легче это делать. Все глубже и глубже вы погружаетесь в расслабление.

Почувствуйте, как расслабление охватывает плечи и медленно стекает по рукам до кончиков пальцев. Ладони и пальцы расслабляются и становятся ленивыми, вальяжными.

Расслабление достигает шеи, и вы чувствуете, как его волны расходятся по всему телу.

Мышцы лица полностью расслабляются. Напряжение вокруг глаз спадает, и волна благодати поднимается к затылку. Теперь все тело, каждая его клеточка полностью и абсолютно расслаблены.

Находясь в состоянии абсолютного покоя, представьте себя лежащим на берегу реки. До вас доносится нежное: журчание потока, уносящего все прошлые заботы. Слышится беззаботное щебетание птиц, и вы чувствуете нежное, прохладное прикосновение ветерка, ласкающего ваше лицо.

В вашем воображении встает картина того, как вы поднимаетесь и, медленно прогуливаясь вдоль берега, наблюдаете, как листок, подобный детскому кораблику, плывет по течению реки. До вас доносится шум водопада, который вы увидите, миновав излучину.

Прогуливаясь по-над берегом, вы обнаруживаете десять ступеней каменной лестницы, спускающейся к подножию скалы. Положив руку на перила, вы сходите вниз, и с каждым шагом расслабление удваивается. К тому моменту, как вы достигнете подножия залитой солнцем скалы, ваше расслабление десятикратно возрастет, и вы ощутите это великолепное состояние всеми фибрами души и тела.

Десять. Итак, вниз, к тотальному, всепроникающему расслаблению.

Девять. Еще один шаг, и расслабление удваивается.

Восемь. Поставив ногу на Следующую ступеньку, вы ощущаете нежное прикосновение водяной пыли как дыхания водопада, и расслабление опять становится в два раза сильнее.

Семь. Все дальше и дальше вниз к тотальному расслаблению.

Шесть. Поток расслабления влечет вас вниз.

Пять. Пройдя полпути, вы чувствуете, как ваша плоть становится эфемерной и податливой.

Четыре. Три. Два. Один. Все глубже и глубже в поток тотального, полного расслабления.

Вы ступаете на уступ скалы и ложитесь на ее ровную, гладкую поверхность. Расслабленность. Абсолютная расслабленность и покой. Тотальное, полное расслабление всего тела.

На счет от одного до пяти возвращайся назад, в действительность. Ты почувствуешь себя отдохнувшим, счастливым и полным сил; ум, тело и душа обретут небывалую мощь.

Один. Почувствуй, как энергия возвращается в твоё тело.

Два. Тебя охватывает неведомое ранее чувство радости.

Три. Все вокруг приобретает знакомые, четкие очертания, а новые впечатления надежно удерживаются в памяти.

Четыре. Такого прекрасного самочувствия не было никогда в жизни.

Пять. Глаза открываются, и радость наполняет душу.

В помещении, где проводится астральный опыт, температура воздуха не должна быть ниже двадцати градусов по Цельсию. Одежда должна быть легкой и свободной. Путешествовать голым также не возбраняется. Накиньте на себя легкую простыню.

Старайтесь не скрещивать руки или ноги. Это условие необходимо соблюдать, потому что перекрещенные конечности препятствуют астральному выходу.

Дайте себе установку на то, что сразу после расслабления вы покинете физическую оболочку и отправитесь в путешествие. Сосредоточьтесь на этой мысли и повторяйте ее, подобно мантре, в течение двух минут.

Теперь следует сформулировать цель. Первый раз это не сложно — в ваш план входит намерение покинуть физическую оболочку и немного полетать по комнате. Помните о том, что во время первого астрального выхода комнату покидать не рекомендуется.

Выполните упражнение по прогрессирующему расслаблению, с которым вы познакомились, экспериментируя с мысленным путешествием.

Достигнув полного расслабления, сосредоточьтесь на дыхании, которое должно быть глубоким, плавным и ритмичным.

Осознайте физическое тело, окружающую обстановку и любые посторонние звуки. Сконцентрируйте внимание на внутреннем "я", которое должно быть спокойным, но сосредоточенным на ожидании.

Еще раз вспомните о том, насколько важным и желанным является ваш предстоящий опыт. Не напрягаясь, попробуйте покинуть физическое тело. На практике это совсем не просто. Разум должен

быть расслаблен и в то же время сосредоточен на выходе из физического тела. Подумайте о важности проводимого опыта, о его насущной необходимости.

Достигнув полного расслабления, сосредоточьтесь на дыхании, которое должно быть глубоким, плавным и ритмичным.

Осознайте физическое тело, окружающую обстановку и любые посторонние звуки. Сконцентрируйте внимание на внутреннем "я", которое должно быть спокойным, но сосредоточенным на ожидании.

Еще раз вспомните о том, насколько важным и желанным является ваш предстоящий опыт. Не напрягаясь, попробуйте покинуть физическое тело. На практике это совсем не просто. Разум должен быть расслаблен и в то же время сосредоточен на выходе из физического тела. Подумайте о важности проводимого опыта, о его насущной необходимости.

Направьте сознание в область лба, то есть место, откуда будет осуществлен выход. Когда вы этого достигнете, у вас может возникнуть чувство погружения, полета и некоей вибрации. Кожей лица можно ощутить щекотку, как от прикосновения пера. Когда одно из подобных ощущений станет отчетливым, отдайтесь на волю восходящего потока и воспарите над физическим телом.

Не исключено, что уже первый астральный опыт произойдет легко и естественно. С другой стороны, не следует расстраиваться, если придется сделать несколько попыток. Основным препятствием для новичков является испуг, который некоторые испытывают при возникновении чувства погружения или полета. В этот момент сознание, повинуясь чувству страха перед неизведанным, возвращается назад, в физическое тело.

Ощущение падения не станет для вас чем-то новым — большинство людей не раз испытывали его перед тем, как погрузиться в сон. Поэтому, как только вы почувствовали нечто подобное, вспомните, что это — хороший знак. Вместо того чтобы пугаться, наслаждайтесь этим чувством. Если же вам удастся каким-либо образом усилить его, первый астральный выход значительно облегчится; хотя я знаю, что это легче сказать, чем сделать.

Побывав в астрале, вы наверняка избавитесь от подобных проблем, так как ваш опыт окажется столь приятным и захватывающим, что поневоле захочется повторить его снова. Как и в других; делах, первый опыт всегда связан с определенными трудностями.

Лично я убедился, что, не мудрствуя лукаво, надо сконцентрировать внимание на дыхании и просто пожелать покинуть тело.

Одним людям это удастся за считанные секунды, другим потребуется несколько минут. Не огорчайтесь, если первая попытка окажется неудачной; в силу тех или иных причин человеку может потребоваться до полугода, чтобы выйти в астрал. Когда вы впервые сели за руль автомобиля, перспектива научиться вождению могла казаться весьма проблематичной. Затем происходил качественный скачок в обучении, и сейчас вы не испытываете никаких проблем, управляя своей машиной автоматически. Процесс выхода в астрал также требует определенного мастерства, и время обучения зависит от качеств и способностей конкретного человека.

В случае неудачи на следующий день попытайтесь повторить опыт. Повторяйте его день за днем, до тех пор, пока не добьетесь успеха, и этот момент наступит — возможно, тогда, когда вы его менее всего ожидаете.

Сейчас предположим, что вы преуспели и парите над своим физическим телом. Полюбуйтесь на него, обратите внимание на то, как покойно и безмятежно оно выглядит. Мысленно прикажите себе переместиться в противоположный угол комнаты. Опережая мысль, астральное тело подчинится вашему желанию.

Пощупайте стены; они могут показаться твердыми или мягкими, в зависимости от того, насколько "плотным" оказался ваш астральный двойник. Одной рукой попытайтесь себя ощупать. В астральном плане ваше тело покажется эфемерным.

По очереди обследуйте все углы комнаты, чтобы убедиться в том, что вы способны силой мысли мгновенно перемещаться в пространстве.

Завершая опыт, представьте, что возвращаетесь в физическое тело, что и произойдет за доли секунды. Возврат может быть плавным и спокойным, но иногда он происходит резко и неожиданно, подобно приземлению с парашютом. Каким бы плавным ни был прыжок, приземление всегда сопряжено с жестким контактом с землей.

После краткого полета в пределах комнаты такого, как правило, не происходит. Можно с уверенностью сказать, что чем дальше полет, тем неприятнее возвращение. Я никогда не чувствовал ничего подобного тому, что довелось испытать двенадцатилетнему Сильвану Малдуну во время возвращения после первого астрального путешествия. Возвращаясь в физическое тело, он ощутил резкую пронизывающую боль.

По возможности я стараюсь избегать неприятных ощущений. С этой целью сначала я возвращаюсь в свою комнату, а лишь затем — в физическую оболочку. Однако такое не всегда возможно, так как иногда возврат происходит помимо нашей воли.

Вернувшись в тело, не двигайтесь в течение одной-двух минут. Это условие крайне необходимо, особенно при спонтанном, резком возвращении.

Припомните увиденное в астральном плане, и начинайте приходить в себя на счет от одного до пяти. Откройте глаза и потянитесь.

Поднявшись с кресла, возьмите письменные принадлежности и запишите свои впечатления. Скрупулезная точность записей впоследствии окажет вам неоценимую службу. Например, вы можете обнаружить некое обстоятельство или сюжет, который повторяется от полета к полету. Это позволит сделать соответствующие выводы или более подробно исследовать данную ситуацию в дальнейших путешествиях.

Побывав в астрале, вам захочется как можно быстрее попасть туда снова. Не исключено, что вы почувствуете сожаление от того, что ваш астральный опыт ограничился пределами комнаты, в то время как вам хотелось приподнять завесу над великим множеством неизведанных миров. Кроме того, вам захочется убедиться, что произошедшее не было сном.

В следующее путешествие следует отправляться не ранее чем через сутки, так как на астральный выход затрачивается много энергии, и вам потребуется время для восстановления психических сил. Когда выход в астрал станет для вас привычным делом, вы сможете оставлять свое тело несколько раз в день. Однако на начальных этапах астрального опыта не следует злоупотреблять обретенной способностью и переутомлять свою психику.”

Техника Офиеля Питча.

Офиэл предлагает вам выбрать знакомый маршрут, например путь из одной комнаты в другую в вашем доме, и запомнить каждую его деталь. Выберите по меньшей мере 6 пунктов его и каждый день уделяйте несколько минут осмотру их и запоминанию. Символы, запахи и звуки, ассоциирующиеся с этими местами, могут усилить образы. Занеся в память маршрут и все его основные точки, вы должны лечь и расслабиться, в то время как вы пытаетесь "проецироваться" в первую из точек. Если предварительная работа была проделана хорошо, вы должны иметь способность продвигаться от одной точки к другой, и также обратно. Позже вы можете начать воображаемое путешествие от стула или кровати, где находится ваше тело, и наблюдать себя совершающим эти движения, или перенести свое сознание в того, кто их производит. Офиэл описывает и дальнейшие возможности, но главное, что если вы научились проделывать маршрут в вашем воображении, то вы сможете проектироваться вдоль него и по мере практики расширять свою проекцию.

Техника "Христос".

Г. М. Гласкинг, австралийский журналист, описал эту технику в нескольких книгах, начиная с "Окон ума". Необходимы 3 человека: один как субъект, и двое чтоб приготовить его. Субъект комфортно лежит на спине в теплой и затемненной комнате. Один помощник массирует его ступни и лодыжки достаточно сильно, даже грубо, в то время как другой держит его голову.

Помещая мягкую часть своего сжатого кулака на лоб субъекта, он энергично натирает его в течение нескольких минут.

Это вызовет в голове субъекта жужжание и шум, и скоро он почувствует себя немного дезориентированным. Его ноги испытывает зуд, а в теле ощущается легкость, или ощущение плавания или изменения формы. Когда эта стадия достигнута, начинаются упражнения в воображении. Субъекта просят представить, что его ноги выдвигаются наружу и становятся длиннее на дюйм или около того. Когда он убедится, что может сделать это, он должен дать им вернуться к нормальному состоянию и сделать то же самое со своей головой, вытягивая ее наружу за пределы ее нормального положения. Так, чередуя все время упражнения с головой и ногами, дистанция постепенно увеличивается, пока не станет возможным выдвинуть одновременно ноги и голову на расстояние двух футов или более. На этой стадии человек должен представлять вытягивание ног и головы сразу, становясь очень длинным, и тогда уже распухать вверх, наполняя комнату, подобно гигантскому воздушному шару. Конечно, все это некоторым людям будет удаваться легче, чем другим. Надо установить, какой темп исполнения требуется, чтобы каждая стадия прошла успешно. Некоторые выполняют этот этап за 5, а некоторые более, чем за 15 минут. Далее человека просят вообразить себя снаружи, за входной дверью. Он должен детально описать все, что он может видеть, указав цвета, материалы двери и стен, почву и окружающую обстановку. Тогда он должен подняться над домом, пока он не сможет обзирать окружающую местность. С целью показать, что вся сцена полностью находится под его контролем, его просят менять ее от дня к ночи и наоборот, наблюдая как солнце садится и встает, и огни зажигаются и гаснут. Наконец его просят лететь прочь и приземлиться, где он пожелает.

Для большинства субъектов воображаемые сцены на этой стадии становятся такими реальными, что они приземляются где-нибудь в полном убеждении и могут легко описать то, что видят. Вы можете полюбопытствовать, как этот опыт подходит к концу, но обычно никакого приглашения не требуется; субъект неожиданно объявляет "Я здесь" или "Я вернулся" и обычно он сохраняет полное воспоминание о том, что он говорил и пережил. Но хорошая мысль уделить несколько минут расслаблению и возвращению в нормальное состояние. Интересно, что эта техника кажется, очень эффективной в части отрыва обычного образа субъекта от своего тела. Это направляет и укрепляет его воображение, сохраняя в то же время его тело свободным и расслабленным.

Техника Палмера.

В поисках простого и эффективного метода достижения вне телесного опыта Палмер и его коллеги использовали расслабление и аудиовизуальную стимуляцию. Субъекты, проходя через постепенное мускульное расслабление, слушали колеблющиеся тона и наблюдали вращающуюся спираль. Одна из интересных находок заключалась в том, что многие заявили, что они были буквально вне своих тел, и было много свидетельств, что их опыт значительно отличался в некоторых аспектах от опыта других встретившихся с внетелесным опытом.

Техника Шарля Ланселена.

Обычно начинают с сорокадневного вегетарианского питания, а за 3 дня перед самым экспериментом полное чистое голодание. "Он прошел такую подготовку и каждый вечер в течение 40 дней сосредоточенно размышлял о своем проекте до половины второго

ночи, после чего ложился спать с твердым решением выделить астрального двойника через определенное количество дней. В начале подготовка шла хорошо, спокойно, воля его к достижению эффекта не ослабевала. Но когда приблизился намеченный срок, энтузиазм этот уступил серьезным размышлениям. Одна из мыслей, которая им овладела, а вдруг я не смогу воплотиться назад в свое физическое тело. Накануне намеченного срока под влиянием сильнейшего страха, в 10 вечера он решил все бросить и лег спать с удручающим сожалением, что вот все приготовил для опыта, от которого приходится отказываться в последнюю минуту. Невольным образом он попал в самые благоприятные условия для успеха опыта, так как нервы его были чрезвычайно возбуждены страхом и досадой".

Техника Алисы Бэйли.

При отходе ко сну учитесь удалять сознание в голову. Это надо практиковать как конкретное упражнение, когда ложишься спать. Нельзя позволять себе медленно растворяться при засыпании, старайтесь сохранить сознание цельным, пока не наработается сознательный выход в астральный план. Практикуйте релаксацию, неотрывное внимание и настойчивый подъем к центру в голове, потому что пока стремящийся не научился постоянно осознавать все процессы, сопутствующие засыпанию, сохраняя в то же время власть над собой, такая работа сопровождается опасностью. Первые шаги должны быть разумными и практиковаться долгие годы, пока не будет достигнута легкость в работе удаления.

Техника Харари.

Начинайте с выбора места внутри помещения, наделенного для вас особым смыслом. Выбрав то, что нужно, отыщите другое удобное место на открытом воздухе в десяти-пятнадцати минутах ходьбы от первого. Посетите второе место на открытом воздухе и встаньте тем, закрыв глаза. Стоя, сделайте глубокий вдох и представьте себя лежащим в удобном кресле, в котором вы выполняли упражнения на расслабление. Медленно откройте глаза и вообразите, что все воспринимаемое вами физически часть внетелесного опыта, переживаемого с особой яркостью. Сделайте глубокий вдох, осмотрите непосредственное окружение и как можно полнее впитаите ощущения. Продолжая чувственно запечатлевать окружающий мир, отправляйтесь медленным шагом в направлении выбранного в помещении места. Помните, что вы все еще находитесь в состоянии ВТО. Поэтому избегайте контактов с людьми. Необходимо принять роль наблюдателя. Если вы, например, посетите свой офис в середине ночи, вовсе не нужно просматривать бумаги. Проведя от 15 до 20 минут внутри помещения, вернитесь на второе место на открытом воздухе. Сделайте глубокий вдох, на мгновение закройте глаза и представьте, что вы дома в удобном кресле. Затем откройте глаза и как можно быстрее вернитесь домой. Сразу после прихода домой снимите обувь и сядьте в кресло, войдите в состояние расслабления, концентрируя внимание на месте на открытом воздухе, из которого только что вернулись. Вызовите наиболее яркие воспоминания об ощущениях, которые вы там испытали, стоя и воображая, что сидите в кресле. Сделайте глубокий вдох и представьте, что вернулись в выбранное место в помещении. Теперь вспомните, что

вы ощущали, когда стояли на воздухе, воображая, что ваше тело вернулось домой в кресло.

Техника Кроули.

Основная идея метода состоит в том, чтобы создать образ перед вашим мысленным взором и затем вступить в него. Надо заметить, что это вовсе не те образы, что являются нам в гипнотическом состоянии. Образ должен непрерывно стоять перед мысленным взором. Если вы можете удерживать образ более 5 секунд, то это уже хорошо. Если вы не преуспеваете в этом, такая визуализация может потребовать дополнительной практики. Когда вы научитесь держать образ на протяжении 15-30 минут, тогда вы будете готовы вступить в него. После того, как вы вступите в него, вы можете покинуть искусственное место, созданное вами самими и приступить собственно к исследованию астрального плана.

Техника визуализации затрагивает тип расширенного ясновидения или представления удаленной обстановки. Чем знакомее обстановка вам, тем легче визуализировать сценарий перед вашим "умственным взором", так сказать. Поэтому хорошая идея, на ранних этапах, представлять места или людей, с которыми вы хорошо знакомы. Если вы можете выразить ощущение пребывания там, тем лучше. Например, вы можете думать об удаленном друге или любимом, и как вы будете испытывать к ним любовь, оказаться поблизости от них. Хотя эта техника по сути умственная проекция, ее можно углубить в астральную через визуализацию. Кроули учил похожей технике: а) представить закрытую дверь на белой стене; б) представить медитационный символ на двери; в) представить открывание двери и себя, входящим туда.

Базовая стратегия входа в сонный паралич.

Базовая стратегия ДЛЯ вхождения в сонный паралич - это обман тела таким образом, чтобы оно думало, что разум уже спит. Когда ты лежишь достаточно долго совершенно неподвижно (практика расслабления), тело не знает спит разум или нет. До того как отдать приказ на отключение контроля сознания над мышцами и впадение в сонный паралич, тело посылает тестовый сигнал в разум, спрашивающий спит ли он. Этот тестовый сигнал ощущается как сильное желание перевернуться. Обычно, если ты еще не спишь и чувствуешь это желание изменить положение тела, то ты просто поддаешься ему без обдумывания и переворачиваешься. Когда ты переворачиваешься, тело узнает, что разум еще не спит и не включает сонный паралич.

Если разум уже спит, сообщение не доходит до него, мы не переворачиваемся и тело принимает решение об отключении мышц - наступает паралич. Таким образом, чтобы обойти этот механизм, надо просто игнорировать тестовый сигнал тела - сильное желание перевернуться. Если игнорировать это желание достаточно долго, тело поверит что разум спит, в то время как он остается пробужденным. Желание перевернуться может быть очень тягостным и нервирующим. Иногда это желание бывает очень сильным, даже переходящим в боль, иногда слабым. Однако чем более тело не уверено, что разум спит, тем сильнее тестовый сигнал тела и сильнее желание перевернуться. Чем сильнее напряжение в мышцах неотдохнувшего тела, когда ты ложишься спать, тем сильнее будет тестовый сигнал. Глубокая релаксация делает тестовый сигнал слабее.

Трикс, подобный этому основан на знании языка, на котором общаются тело и разум. Тело имеет коммуникационный протокол, используемый им для связи с разумом и тестовый сигнал "перевернись" является всего лишь одним из «слов» в этом языке.

Другим "словом" в этом языке является удержание глазных яблок максимально неподвижными продолжительное время. Тело ожидает неподвижности глазных яблок в течении длительного периода, до того, как пошлет тестовый сигнал "перевернись". Неактивность глазных яблок может сильно различаться в процессе обмана тела при использовании тестового сигнала "перевернись". В течение дня твои эмоции часто меняются, вследствие этого глазные яблоки постоянно совершают микродвижения. В конце дня они продолжают совершать эти микродвижения, даже в то время, когда ты начинаешь засыпать. Если закрыть глаза и попытаться удерживать их неподвижными, можно обнаружить что это трудно сделать даже в течении 30 секунд. Это не так просто - полностью расслабить мышцы глаз.

Тем не менее ТЫ СМОЖЕШЬ сделать это в течение нескольких минут, тело подумает, что разум засыпает и пошлет тестовый сигнал "перевернись". Таким образом для того чтобы засыпать быстро необходимо уделить особое внимание мышцам глазных яблок, расслабив их глубоко таким образом, чтобы они не реагировали ни на что. Может понадобится несколько ночей практики, чтобы прочувствовать и понять, как полностью расслабить глаза. Однако после этого ты всегда сможешь расслабить их быстро и с легкостью. Также на практике необходимо прочувствовать ощущение в глазах, когда просыпаешься утром, но еще не открыл их. Фактически лучше всего практиковать из состояния полной неподвижности при утреннем пробуждении для наработки навыков вхождения в осознанное сновидение. Чаще

всего, если сохранять полную неподвижность при пробуждении, ты настолько расслаблен, что тут же снова впадаешь в сонный паралич, но уже с пробужденным разумом и можешь войти в ОС-чуточку Радужного настроения на пробуждении.

Как определить насколько близко ты к сонному параличу, не совершая при этом движений?

При наведении паралича ты наверняка прочувствуешь, что все это тебя уже порядком подзадрало и непонятно, когда уже наконец случится то, что должно. Фишка в том, что чтобы понять насколько ты близки к параличу необходимо совершить движение, с другой стороны, если начать двигаться, то это разрушит состояние и придется начинать сначала. Тело имеет внутренний таймер для индукции сигнала "перевернись" - придется его снова ждать.

Однако есть феномен, который позволяет узнать насколько близко вы находитесь к сонному параличу без совершения движений - это ощущение вибраций. Если вы вдруг услышите такой звук как "VVVVVVVV", и почувствуешь вибрации на своих губах - это означает, что ты примерно в середине этапа. Иногда вибрации могут ощущаться как невероятно сильные, как при ударе электрическим током. В других случаях могут полностью отсутствовать. Продолжительные вибрации сопровождаются резкими звуками, похожими на сильный ветер или проходящий мимо поезд. Это может ощущаться как-то так. Вибрации и резкие звуки являются феноменом промежуточного состояния и продолжаются до полного расслабления и паралича. Как будто ты находишься между двумя радиостанциями и ощущаешь случайный статический сигнал - белый шум.

Когда ты снова настраиваешься на станцию шум исчезает. Вибрации и резкие звуки являются одним целым и происходят

когда ты не полностью сконцентрирован на сновидении, то есть когда ты не полностью в сверхсознании, сознании или подсознании. Итак, существует 2 феномена, которые сопровождают процесс вхождения в сонный паралич и показывают, что действительно происходит вхождение в другое состояние разума. Они также говорят о степени глубины релаксации. Наблюдение за их силой позволяет понять насколько глубоко ты находишься в трансе. Необходимо отметить, что вибрации и белый шум возникают не всегда, однако если ты ощущаешь их, необходимо дождаться их прекращения до того, как предпринимать попытки по переходу от сонного паралича к осознанному сновидению. Можно помогать сонастройке медленным насколько это возможно дыханием.

Еще один феномен, происходящий в момент достижения сонного паралича, заключается в следующем: иногда ты можешь видеть все что происходит вокруг внутри комнаты несмотря на то, что глаза закрыты. Это было названо эффектом прозрачных век. И этот эффект является очень полезным, так как дает проверку на реальность происходящего и убежденность, что ты действительноходишь в фокус сновидения; особенно важно, что при этом нет необходимости двигаться.

Как преобразовать сонный паралич в осознанное сновидение.

После того как ты вошел в сонный паралич финальным шагом является полное перемещение внимания с физического тела на сновиденное тело, для того чтобы покинуть кровать и прогуляться по сновиденному варианту комнаты. Ну вот ты типа в параличе и у тебя есть сновиденное тело внутри физического тела и тебя окружает сновиденная реальность. Теперь необходимо найти путь разделения сновиденного и физического тел для дальнейшего исследования сновиденного мира. В начале это не так просто

сделать, т.к. сновиденное тело парализовано точно также как и физическое тело. Если сохраняется хотя бы небольшая концентрация внимания на физическом теле очень сложно понять что же является сновиденным телом, а что физическим. Попробуй двигаться, скорее всего ощутишь блок, так как ты парализован.

Однако при полном параличе ты продолжаешь контролировать свое дыхание и мышцы лица. Это означает, что лицо находится в не парализованном состоянии и процесс разделения необходимо начинать здесь. Таким образом первое что необходимо сделать это...открыть рот и начать дышать медленно и осознанно(умышленно, принудительно). Открытие рта начинает сдвигать твое внимание на сновиденное тело и иногда – это все что нужно сделать для того, чтобы разделиться. Ты увидишь, что только открыл рот, как уже можешь встать и пойти.

Ты так же можешь представить, что какая-то неведомая сила наоборот выносит твое сновиденное тело вверх из физического и добиться выхода таким способом. Во многих случаях такой сдвиг сновиденного тела относительно физического является достаточным для завершения процесса разделения. Однако, в этот момент бывает еще сложно до конца понять где же находится сновиденное тело, а где физическое. Для того чтобы уж ну совсем-совсем покончить с этой проблемой начни представлять, что твое сновиденное тело постепенно разворачивается относительно физического на угол 180 градусов в положение ногами. После этого понять где что находится уже не составляет никакого труда. Ты можешь покинуть кровать не опасаясь блоков или движений со стороны физического тела и начать исследование сновиденной реальности.

Как перейти из сонного паралича в осознанное сновидение.

Вводная информация

Поскольку сонный паралич обычно наступает в самом начале REM-фазы сна, мы оказываемся буквально в одном шаге от перехода в сновидение с полным сохранением осознанности.

Вот несколько советов, как можно это сделать.

Подготовка: Принятие, Дыхание и Намерение.

1. Принятие

Страх – барьер номер один, который необходимо преодолеть, имея дело с сонным параличом. Я солгу, если скажу, что на 100% справился со своим страхом. Сонный паралич – само по себе очень необычное состояние, и мне каждый раз приходится сначала работать с собственными защитными механизмами, и лишь после этого я могу двигаться дальше. Абсолютно каждый раз.

Первым делом, чтобы успокоить нервы, скажите себе: «У меня сонный паралич». Наступление паралича – нормальный механизм, активизирующийся во время REM-стадии, и начиная с ним бороться, вы только сильнее поддадитесь страху и получите ещё более жуткие галлюцинации. Примите это во внимание – это хорошая подготовка к тому, что в REM-сновидениях ваши эмоции могут выйти из-под контроля ввиду сильной активации миндалевидного тела – части мозга, ответственной за пробуждение в нас инстинктивной реакции «бей или беги».

2. Дыхание – ключ к расслаблению.

Следующий шаг – сосредоточьтесь на дыхании, чтобы убедиться в том, что вы можете нормально дышать. Если вы начнёте судорожно глотать воздух, вы можете почувствовать чрезмерное давление или сопротивление, поскольку во время REM паралича мышцы горла и груди становятся вялыми и неактивными. Кроме того, таким образом вы получите меньше кислорода, чем получали бы в состоянии бодрствования. Дыхание – ключ к расслаблению. Постарайтесь выровнять дыхание и дышите, как обычно – вы заметите, как к вам возвращается контроль над ситуацией.

3. Намерение

После этого вспомните своё намерение уйти в сновидение. Если у вас есть какое-то конкретное желание, сейчас как раз самое время его вспомнить и сделать частью момента. Представленные в этой статье техники как раз служат примером хорошо сформулированного намерения.

Помните: если что-то пойдёт не так, вы всегда можете очнуться от сонного паралича, используя опробованные методы.

В следующем посте мы расскажем о конкретных техниках перехода из сонного паралича в ОС

Техники перехода

1. Быть «здесь», прямо сейчас

Эта техника основана на том, чтобы представить себе, где вы хотите оказаться, и открыть глаза навстречу этой реальности.

Успокойтесь, приведите себя в состояние равновесия и закройте глаза. (На самом деле ваши глаза могут быть закрыты уже во время сонного паралича – возможно, вы видите свою спальню во сне и не подозреваете об этом. В любом случае, закрытие глаз – это

психологический шаг к продвижению вглубь себя.) Отметьте свои ощущения и расслабьтесь.

Теперь сформулируйте своё намерение и провозгласите его. Например, «Я хочу полетать над океаном!» Вместо того чтобы представлять свой путь туда, вообразите, что вы уже здесь, у океана, прямо сейчас. Если вы всё ещё находитесь в полусне, эта картина возникнет из темноты перед вашими закрытыми глазами. Сновидение начнёт собираться вокруг вас, пока не станет таким же реальным, как явь. Напомните себе о том, что вы спите, и отметьте, насколько ясен ваш ум, насколько реальны ваши ощущения и насколько яркими вы видите цвета вокруг.

2. Поддайтесь вихрю

Закройте глаза и сфокусируйте своё внимание на области межбровья. Когда перед вашим взором начнут мелькать разноцветные вспышки и образы, продолжайте удерживать концентрацию на этой точке. Через какое-то время вспышки начнут собираться вокруг неё, как в калейдоскопе. Удерживая фокус внимания, пожелайте войти в получившийся образ. С практикой, если вы всё ещё будете находиться в начале REM-стадии, картинка перед вашим внутренним взором расширится и заполнит собой всё поле видения. Этот образ формирует своеобразный вихрь, воронку, и часто провоцирует чувство падения или полёта. Проходите сквозь образовавшийся «тоннель» и входите в сновидение. Оказавшись в тоннеле, вы можете сформулировать дополнительное намерение касательно того, где вы хотите оказаться, или можете сдаться на милость своего подсознания и посмотреть, куда вас в итоге занесёт. Оба варианта преподнесут вам свои сюрпризы.

3. Плывите по течению

Это одна из моих любимых техник. Вместо постановки намерения (или использования перспективной памяти – так Стивен Лаберж называет нашу память на намерения и желания, которые мы хотим реализовать в сновидении), позвольте себе оказаться там, куда вас захочет отправить подсознание. Например, у меня сонный паралич часто наступает, если я сплю на животе поздним утром, когда возрастает продолжительность REM-фазы и сон становится менее крепким. Я могу почувствовать тяжесть и давление, тянущие меня вниз – тогда я просто подчиняюсь, позволяя этой силе самой направить меня, куда нужно. В данном случае я следую традиционной даосской концепции «У-вэй», которая определяется как «неделание» или «созерцательная пассивность».

Часто при использовании этого метода у меня возникает ощущение, будто моё тело просачивается сквозь матрас прямо в пространство сновидения, обширное и совершенно пустое. Это очень напоминает пустоту, в которой вы оказываетесь, когда проходите сквозь зеркала или стены в осознанном сне. В этот момент можно выразить своё намерение или просто побродить по сновидению без тела, наслаждаясь удивительными геометрическими формами, наполняющими пространство. Иногда я просыпаюсь, а иногда вокруг меня начинает собираться другое сновидение.

Я поделился с вами способами, которые оказались эффективными для меня и которым я обучился у более опытных сновидящих, включая Стивена Лабержа, Роберта Ваггонера и Люси Гиллис. Наверняка есть и другие техники – возможно, у вас получится разработать свою собственную.

Как пробудиться от сонного паралича.

Сонный паралич – это пугающее состояние, в котором вы неспособны управлять своими действиями сразу после пробуждения или при засыпании. Вы не можете двигаться или кричать, и вдобавок иногда у вас может возникнуть ощущение присутствия кого-то – или чего-то – в вашей комнате.

Регулярное возникновение сонного паралича можно предотвратить, внося коррективы в свой образ жизни, однако потребуется достаточно много времени, чтобы завести новые привычки.

Тогда как очнуться от сонного паралича, если он случится прямо сегодня ночью?

Ниже я собрал 9 способов, которые могут вам помочь.

1. Не сопротивляйтесь

Если вы чувствуете, что потеряли контроль над своими действиями и не можете двигаться, не пытайтесь с этим бороться – это только повысит интенсивность неприятных переживаний. Сопротивление способно не только обострить ощущение того, что что-то подавляет вас (вплоть до ощущения, что ваше тело разрушается), оно также усилит ваш страх, тем самым затрагивая эмоциональные центры мозга и усугубляя этот кошмар. Обретение контроля над своим страхом – важнейший навык в подобные моменты.

2. Поддайтесь, плывите по течению

Заметив, что у вас начинается сонный паралич, постарайтесь расслабиться и не бороться с ним. Подготовьте утверждение в духе «Это всего лишь сонный паралич, со мной всё в порядке». Если вы

ощущаете давление в районе грудной клетки, посмотрите, можете ли вы поддаться ему, вместо того чтобы сопротивляться. Это всё равно, что выиграть бой, не сражаясь. Например, когда у меня наступает сонный паралич, я часто чувствую, будто что-то вдавливают меня в матрас. В таких случаях я отпускаю контроль и позволяю себе «тянуться» туда, куда меня тянет. В результате я либо перемещаюсь в полноценное сновидение, либо просыпаюсь.

3. Пошевелите пальцем

Другая отличная тактика – попробовать пошевелить пальцами руки или ноги. По большей части ощущение скованности сосредотачивается в районе живота, грудной клетки и горла, поэтому сконцентрируйте всё своё внимание на пальце ноги и постарайтесь подвигать им вперёд-назад. В большинстве случаев это поможет вам стряхнуть с себя паралич.

4. Сожмите кулак

Это своеобразная вариация на тему предыдущего метода, в котором вы пытаетесь пошевелить пальцем. В данном случае вам нужно сжать и разжать кулак.

5. Сконцентрируйтесь на дыхании

Простой способ прекратить весь этот кошмар – это осознанно подышать. Контролируемое дыхание убивает одним ударом нескольких зайцев. Во-первых, оно облегчает боль в грудной клетке, которую иногда приносит с собой сонный паралич. Поскольку дыхание является автономным процессом, как биение сердца или пищеварение, оно не сковывается, как, например, мышцы рук, груди и ног. При этом дыхание можно контролировать при помощи внимания, а ещё оно может поддаваться влиянию сильного страха – возможно, именно поэтому многие люди «забывают» дышать, когда

у них случается приступ сонного паралича. Если вы способны управлять дыханием, вы сможете взять под контроль и свой страх. Просто сделайте вдох в своём обычном темпе, затем полный выдох, задействуя всю вместимость ваших лёгких. Обратите внимание на то, что вы можете дышать полной грудью без каких-либо затруднений. Эта техника позволит вам сохранить спокойствие в состоянии паралича, поэтому пробуждение не будет представлять для вас проблемы. Несколько минут внимательного дыхания с твёрдым намерением проснуться помогут вам это сделать.

6. Обратитесь к любви, чтобы обрести мужество

Кажется, настало время обратиться к безусловной любви. Для многих самый простой путь к этому пролегает через религию или духовные верования. Независимо от того, что импонирует лично вам, сфокусируйте внимание на ком-то, кого вы любите и цените. Подумайте о человеке, чьё присутствие способно вас успокоить – о том, кто ассоциируется у вас с миром, любовью и безопасностью.

Им может быть Иисус, Далай Лама или кто-то, кого вы знаете лично. Во время своего первого приступа сонного паралича, когда мне было четырнадцать, я думал о любви и уважении, которые я испытываю к девочке из моего класса. Неловко признаться, но это правда! И это сработало: ощущение угнетённости, и подавленности мгновенно испарилось. В данном случае, любовь действительно побеждает всё.

7. Попросите о помощи своего партнёра

Если вы спите не в одиночестве, вы можете рассказать партнёру о своих приступах сонного паралича и признаках, по которым их можно распознать. Например, раньше моя жена будила меня всякий раз, когда я начинал тяжело или неровно дышать во сне. Как

выяснялось потом, каждый раз она помогала мне очнуться от очередного кошмарного оцепенения. Сейчас я прошу её этого не делать, поскольку теперь использую это состояние для перехода в осознанное сновидение.

Вы также можете попросить своего партнёра реагировать на какой-то словесный пароль. Это работает не для всех, потому что некоторые люди не могут говорить во время сонного паралича. Но есть те, кто может. Выберите короткое слово, которое легко произнести. Когда возникнет необходимость, сконцентрируйтесь на своём горле и выговорите его. Не старайтесь сделать это во всю силу голоса, иначе есть вероятность, что у вас разыграется воображение и вы проговорите пароль только во сне. Вместо этого произнесите выбранное слово веско, но не переходя на крик.

8. Покашляйте

В качестве альтернативы использованию голоса, попробуйте покашлять, чтобы проснуться. Подобно дыханию, кашель может быть, как спонтанным, так и сознательно регулируемым. Намеренный кашель способен вас разбудить.

9. Составьте подробный план

Перечисленные выше рекомендации помогли сотням людей выбраться из состояния сонного паралича и наконец-то спокойно поспать. Не каждая техника окажется эффективной лично для вас. Тем не менее, держать в голове слишком много методов тоже не лучший вариант – это может оказаться непродуктивным. Поэтому важно составить план, почти такой же детальный, как план эвакуации при пожаре. Подробно распишите его – так вам будет проще вспомнить о нём, когда у вас случится приступ сонного паралича.

10. И...ещё один способ

Я знаю – я сказал, что их будет 9, но этот, на мой взгляд, один из самых эффективных и, некоторым образом, единственный в своём роде. Когда вами завладеет сонный паралич, сморщите лицо. Другими словами, пусть у вас будет выражение лица, как будто вы только что уловили какой-то кошмарный запах. Сделайте это два или три раза подряд, и паралич сразу же исчезнет. Не знаю точно, почему этот метод так хорошо работает, но факт остаётся фактом – это очень надёжный способ.

Когда вы проснулись, сразу же выбирайтесь из постели и включайте свет. Умойтесь холодной водой. Если вы просто останетесь лежать в кровати, велик шанс того, что вы снова соскользнёте в омут сонного паралича.

Техника свободного падения.

Первый шаг - Свободное падение

Отложенный метод в сочетании с этой техникой увеличивает шансы успеха. Ложись как тебе удобно, и позволь разуму блуждать или прокручивать события дня. Это нормально. Многие техники расслабления и сонного паралича советуют очистить ум или сосредоточиться... но ведь он всегда ускользает, да? Это потому, что мозг обработал много информации за день и ему, равно как и тебе, после тяжёлой работы, нужно время, чтобы затормозить и остыть. Итак, пассивное (фоновое) осознание своих мыслей - ключ для следующего шага.

Второй шаг - Теория Хаоса

Как только ты начнёшь замечать нелогичные мысли и образы (дождись именно таких!), проникающие в сознание, переходи к третьему шагу: твоё тело уже готово заснуть, и вместе с ним часть разума, отвечающая за логику и смысл. «Нелогичной мыслью» мы называем любую внезапную мысль, которая противоречит логике и трезвому размышлению; Хаосом мы называем состояние, в котором появляются нелогичные образы и случайные скачки идей. Если хочешь ускорить падение в Хаос - попробуй падать «с утяжелителем». Иными словами, самому создавать нелогичные картинки и связи мыслей. В сущности это ускоряет отключение разума. Через 5-10 минут такой практики ты, верно, запустишь переход лобных долей неокортекса в спящий режим, и мозг начнёт самопроизвольно создавать Хаос.

Однако ускорять падение я советую только при развитом умении наблюдать свои мысли со стороны, и если ты можешь спохватиться, прежде чем упадёшь слишком глубоко. Иногда эти (нелогичные) мысли возникают быстро, как только расслабишься. Когда первая загорается в моём уме, я отмечаю её, а потом отстранённо наблюдаю, куда дальше будет брести мой ум - пока не решу, что пора прекратить падение в хаос и перейти к следующему шагу.

Это всё я называю «релаксация в свободном падении». В большинстве методов релаксации сновидец втискивает себя в процесс сонного паралича. А этот, напротив, советует падать как можно глубже, но остановиться перед ударом о «землю» (обычный сон), применяя 5 шагов, описанных в этом мануале. Шаги укорачивают обучение и быстрее дают сонный паралич (и после него - прямой вход). Когда ты достаточно расслаблен и пассивно замечаешь превращение мыслей в хаос, ты готов выпустить парашют и перейти к следующему этапу. Если чувствуешь, что

глубины пока не хватает - вернись к нелогичностям и падай дальше. Вся суть - в пассивном наблюдении мыслей.

Третий шаг - поправка

Ты уже лежишь на спине? Если нет, то повернись на спину. По данным некоторых исследований, в такой позе легче добиться сонного паралича. Если привык спать на боку и на спине неудобно, поверни голову на подушке

Четвёртый шаг - глубокое дыхание

Сейчас тебе нужно замедлить свое дыхание: обычно во время сна мы дышим медленнее и глубже. Не следует, однако, пытаться дышать слишком глубоко. Опять же, после 5-10 минут такого подражания дыханию спящего, твое тело подхватит ритм и всё пойдет на автомате.

Пятый шаг - поддерживая состояние

Теперь твоё тело расслаблено, а дыхание медленное и глубокое, как во сне. Разум опустился на уровень, где центры логики и смысла завершают работу. Самое трудное теперь позади, но не следует утрачивать внимательность. Если заметил, что теряешь остатки осознанности, попробуй считать в уме. Ничего сложного, хватит арифметики, но важно, чтобы ты не умел это делать на автомате. Известно, что помогает повторять между вздохами мысль «Я сохраняю внимательное осознание, тогда как моё тело засыпает». Если хочешь поддержать работу разума - между вздохами считай со ста обратным счётом.

Ещё не доходя до единицы, ты провалишься в паралич. Если нет - снова начни с сотни. Переход ни с чем не спутать: ты можешь ощутить вибрации, или накатывающие потоки энергии, или

свинцовую тяжесть, или переключение слуха с внешнего на мир снов. Всё это признаки того, что ты успешно (и не теряя сознания) достиг сонного паралича. Далее, выполняй техники разделения и наслаждайся внетелесным опытом!

Техника спонтанного осознания в состоянии сна.

Как можно понять из названия данного метода, сознание приходит непосредственно уже во сне, когда оно спит. Как можно достичь того, что приходит само и кажется спонтанным или случайным?

Здесь у меня как у программиста есть сравнение. Метод плавного погружения в сон сравним с алгоритмическим языком программирования. Когда программа пишется по определенному «пути». Сначала сделать вот это, потом, вот это и тогда получим требуемый результат. А метод спонтанного осознания – это не алгоритмическая программа. Мы сначала отдельно пишем блоки программы – конечный результат, то что нужно чтобы произошло. А затем в основном теле программы выставляем события и параметры при которых необходимо запускать эти подпрограммки. Как совпали выставленные события, данные с датчиков, или другие условия – вызываем заранее написанную подпрограмму из памяти и выполняем ее.

Вся тренировка сознания переноситься непосредственно в дневное время.

«Крючки реальности»

Ранее, я уже описывал практику ставить метки на предметы или действия которые происходят днем и могут присниться ночью. Суть приема очень простая, как увидели заранее заданный объект – проверить, не спите ли вы сейчас, ну или что-то сделать осознанное:

изменить свой маршрут, спеть песенку или просто посмотреть на руку. Больше сказать особо нечего, приведу лишь записи из дневника.

Запись: 22.01.2007

Начал использовать дневные тренировки, поставил несколько “крючков”. Один поставил на красивых девушек, второй на милицейский машины. Это необходимо, чтобы натренировать свое управление мышлением, что в свою очередь увеличит степень осознания во сне. Для этого, надо как можно чаще вспоминать об устройстве мира. «Осознав момент бытия» продолжать удерживать в голове «надсмотрщика» за течением мыслей. Хотя бывает, что когда «смотришь» на свои мысли они перестают появляться. Происходит их временная остановка обычного хаотичного произношения.

«Крючки» заключаются в том, что эти два события: красивые девушки и милиция - вызывают внутренние чувства. При виде красивой девушки или появлении рядом милиции, у меня есть отклик в душе. Я его ловлю и «смотрю» на окружающий мир с максимальным вниманием. Сначала постоянно приходилось помнить об этой установке: «Как я увижу красивую девушку или милицию, то сразу подумаю о сновидениях и о Создателе».

Потом, в течении двух-трех дней осознанной тренировки, все перешло на уровень подсознания. Мне уже не требовалось постоянно думать об этом.

Мысли, по своей привычке, думают о разном, но как вижу милицию или красивую девушку, вспоминаю что надо подумать о сновидении и о Создателе. Только это не “голосовая” мысль. Это просто “флаг” в сознании. Я ничего не думаю и не произношу,

просто вспоминаю об установке и о нужном мне мышлении. Все перешло в форму автоматизма. После того, как крючок начал срабатывать, стараюсь продлить данное напоминание в сторону “удлинения эффекта”. После того как вспомнил об установке и вспомнил о сновидении, то держу эту мысль параллельно своему обычному мышлению на столько долго сколько смогу удержать. Пока мысли сами не затеряются и перейдут в обычные суетливое мышление.

Также, иногда, когда иду по улице и просто рассматриваю окружающий мир, начал его дорисовывать в своем воображении. Если пустая стена, то что-нибудь из краски и узоров. Если машина – то какая она будет “забацанная” – спулера, буфер, аэрография. Если человек, то как в карикатуре могу подрисовать – усы, рога, хвост и вообще что позволит воображение.

Ощущаю, что эта практика потихоньку увеличивает место для мыслей о сновидении, и все что с ними связано, в дневном сознании. По крайней мере больше начал думать о снах и фантазиях, чем о работе и завтрашнем дне.

Мой ОС:

Уже под утро. Даже не помню, что сподвигло к осознанию. Мне показалось, что я проснулся и в этот момент попытался выйти из тела. Ощутил движение и понял, что стою в комнате. Темно. Ориентируясь только на внутренние ощущения пространства выхожу в другую комнату. Осознание, что нахожусь во сне, - есть, но мутное.

Выхожу на улицу. Понимаю, что я после сна не одевался и мне должно быть холодно, но я этого не ощущаю. Вижу близких родственников, свою жену. Не придаю этому факту значения.

Пытаюсь удержать слабое сознание, чтобы не потерять его полностью. Прохожу еще дальше, ожидая, что качество зрения должно улучшиться.

Я попытался проверить способность к полетам. Оказался на крыше гаража. Увидел неизвестное мне растение. Оно меня заинтересовало. Начал тщательно рассматривать его листья. Зрение резко улучшилось. Я увидел всю мельчайшую текстуру листа, его сочный, насыщенный зеленый цвет. Но почему, то даже не придал значение, откуда взялось это растение на крыше гаража.

Когда я перестал рассматривать растение. Я посмотрел на землю и увидел свои босые ноги. Под ногами, земля была мокрой и скользкой. Я находился на какой-то грядке. Нога скользнула и оставила след. Прошелся взад-вперед и смотрел на свои следы. Потом, ощутил, что скоро проснусь. Слишком слабое осознание и мало “энергии”. Я решил написать ногой свое имя на земле. Подумал, что когда проснусь, утром пойду и посмотрю написано ли на земле что-нибудь. Тут же понял, что эта идея абсурдна - все окружающее не реально. Это просто сон. Так, что на яву, ничего не измениться. Как только я начертил свое имя на земле - проснулся.

Продолжительность этого сновидения не превышало и пяти минут. Осознание слабое. Даже не заметил много не соответствий.

Запись: 30.01.2007

Несколько раз за ночь вставал. Не мог уснуть, все что-то волновало. Уже под утро, еще раз встал, попил воды. Подумал, что было бы неплохо попробовать взлететь из тела.

Лег, расслабился и настроился на ощущения полета. Получилось ощутить движение. Как обычно, при отсутствии зрения, начал выполнять «физические» упражнения (типа йоги). Я двигался и

ощущал всем телом передвижение. Зрение настроилось и картинка проявилась. Я вышел на улицу. Было очень ярко, солнечно. Было лето.

Потом начал проводить различные эксперименты. Видел лабиринт из старых дворишков - городушек. Не стал в нем долго задерживаться. Полетел в одном направлении, просматривая огромное количество кварталов. Думая, что надо будет зарисовать всю эту местность на мою карту сновидений. Которую, кстати, я так еще и не начал рисовать вообще.

Вместо обычного полета использовал методику притягивания к вещам. Типа внутреннего луча к предмету, а потом он притягивал к себе. Летел над множеством одинаковых - однотипных земельных участков. Пока не долетел до последнего. Где была очень высокая железная решетка. Я подумал, что это край карты сновидений. От этой точки можно «плясать» в стороны, при составлении карты сновидений. Встретил какую-то бабку, которая мне мешалась проводить эксперименты, и выпал из сна.

Вообще-то это было два сна, которые практически соединились, так как шли последовательно. Один с хорошим осознанием, другой менее.

Из этих снов, ничего нового я не открыл, но радует сам факт: постоянная направленность и периодические тренировки сознания, дают свои плоды.

Пусть очень медленно, но сновидения наращивают свое количество.

Крючок на милицию сыграл плохую роль. Я постоянно думал о милиционерах и мне пришлось столкнуться с милицией. Месяц назад купил компьютер. Хороший и дешево, а он, как впоследствии

выяснилось, оказался ворованный. Его изъяли, деньги, вероятно не смогу получить обратно. Да еще возможно придется ехать в суд.

Решил убрать этот крючок, чтобы не вспоминать при виде милицейской машины о сновидении, но не получается. Он, уже работает автоматически. Такие крючки которые вызывают внутренние эмоции более просты. Попытался поменять его на крючок на деньги: «когда вижу деньги, вспоминаю о сновидении». Три дня подряд пытаюсь вспомнить о нем, но ни разу не получилось. Моя работа связана с деньгами и это обычное дело, причем не вызывающее никаких эмоций - так сказать текучка. Вспоминаю о проверке либо значительно позже, либо вообще не вспоминаю.

А крючок на красивых девушек срабатывает, но редко. Здесь, не прямое условие, а еще необходима дополнительная подпрограмма проверки: а красивая ли это девушка. Поэтому срабатывает крючок наверняка только на "вызывающе" одетых девушках, от вида которых, что-то переворачивается в душе у мужчины :)

Техника дорисовывания реальности помогает, но кажется страшноватой. Если постоянно визуализировать, то появляется ощущение, что мир может превратиться в подобие сумасшествия. Начну видеть то, чего нет на самом деле. Когда мы просто фантазируем - то фантазии происходят внутри. А тут я дорисовываю реальные объекты и иногда если образ хороший, то практически можно его видеть. Кстати наложенные образы на реальность вспоминаются и потом, когда идешь через пару дней по тому же месту, во сне.

Еще интересно смотреть на мир - как на большое сновидение. Как будто видишь его первый раз и разглядываешь детально. Лужи, свои руки, прохожих, окружающие объекты. Словно выглядываешь

из своего укромного места и видишь все как в сновидении. Иногда видишь странные события - и кажется а может правда во сне?

Техника пифагорейского куба.

Существует огромное количество способов выхода из тела. В этом вопросе эзотерики оказались очень изобретательны. Лично я пользуюсь пифагорейской методикой и учу других людей, именно по этой методике. Для начала надо привести в порядок энергетику.

1) Мысленно постройте куб, следующим образом: представьте точку. Из точки вытяните отрезок. Из двух концов отрезка одновременно вытяните еще пару отрезков и соедините их, чтобы получился квадрат. Квадрат стоит перед вами- вы мысленно наклоняете плоскость квадрата вперед. Этим вы создали объем. Теперь из каждой стороны квадрата вытяните по грани и достройте его до куба.

2) Вы построили куб. Теперь представьте мысленно, что куб рассыпается на мелкие кусочки. Кусочки линией лежат перед вами в одной плоскости. Сведите все кусочки в точку и уберите точку. (этот пункт нельзя пропускать. обязательно «сотрите» ваш первый куб)

3) Теперь просто представьте куб - каркас куба, состоящий из одних ребер (как из проволоки). У куба есть 6 сторон - 4-ре боковых, 2 — сверху, снизу. 4-ре боковые стороны закрасьте мысленно в любые разные цвета (чтобы стороны отличались). Верх и низ оставьте пустыми.

4) Представьте, что вы ходите вокруг куба. Какая чакра при этом у вас работает? Представляйте, что вы ходите, и внимательно слушайте свое тело. Должна работать чакра третьего глаза.

Добейтесь ощущения в этой чакре. Начинается настройка энергетики.

5) Следующий шаг. Представьте, что ваш куб висит в пространстве и вы летаете вокруг него но не вокруг 4-х боковых сторон (как вы ходили), а вертикально облетая куб сверху и снизу. Летаете животом к кубу. Какая чакра работает? Ощущения должны быть как на качелях. Работает чакра солнечного сплетения поднимаясь во время полета к сердечной чакре.

6) Если вы все сделали, то приступаем к главной части упражнения. Летаете вокруг куба. Добиваетесь стойкого ощущения в солнечном сплетении. Потом останавливаетесь под кубом и смотрите вверх. На несколько минут замираете в таком положении. Вы помните, что мы закрашивали только 4-ре стороны куба. Верх и низ оставались пустыми. Когда вы останавливаетесь под кубом появляется ощущения что перед вами труба или проход.

Поэкспериментируйте - это безопасно. Запоминайте свои ощущения и образы, которые вы вдруг начнете видеть в положении под кубом. Делайте это упражнение до 5-ти раз в день в течении недели. И обязательно перед сном. Потом, однажды вы во сне автоматически выйдете через куб вверх и ваше сознание переместится в тонкие уровни. После вы хода во сне, человек обычно получает возможность посредством куба перемещать свое сознание в любое время по своему собственному желанию в любую доступную ему точку Тонкого Мира.

Куб в пифагорейской школе есть олицетворение единицы физического мира - молекулы. И выходя через куб за его пределы, сознание покидает физическое тело. Я привел вам свой проверенный метод выхода в тонкий Мир. Существуют и другие. И всегда существуют разные нюансы, предугадать которые очень

трудно. Лучше всего не практикуйте астральные выходы самостоятельно, а найдите знающего человека, который поможет Вам в этом.

Быстрая техника фазы.

1. Ложиться спать не позднее 9 часов вечера.
2. Составлять план действий во сне.
3. Перед засыпанием проводить эмоциональную полировку – 100 глубоких вдохов/выдохов (на вдохе – поток энергии из низа живота в центр груди, на выдохе – из центра груди излучение яркого золотистого света во все стороны – очищаем себя от всех восприятий (мысли, эмоции, образы, ощущения), как негативных, так и озаренных).
4. Просыпаться каждые 2-3 часа и кратко записывать сны.
5. Практика многократного засыпания: таймер будильника на 3-5 минут или при помощи помощника, который будит, как только видит признаки засыпания. Научиться засыпать постепенно, обнаружить следующие этапы: а) плотное спокойствие – фиксация; б) отключение слуха – фиксация; в) появление зрительных и слуховых образов (наблюдение за гипнагогическими образами возникающими непосредственно перед засыпанием); г) появление вибраций (возможно спровоцированное специальным напряжением мозга при проявлении усилий по выходу из тела).
6. Утром подробная запись всех снов с критикой своего небезупречного поведения во сне (нести ответственность за сны).

7. «Перепрыжка» - вспоминание себя в состоянии осознания во сне (один фрагмент: каждые 10-15 секунд в течение 15 минут) – от 10 фрагментов в день.
8. Обязательный дневной сон 15-30 минут.
9. Практика неподвижного лежания по 20 минут 3 раза в день (до исчезновения границ тела).
10. «Возможно, я сейчас сплю» - повторять фразу от пробуждения до засыпания через каждые 10-30 секунд (в течение недели).
11. «Жизнь – это сон» через каждые 1-5 минут от 1 до 16 часов в день:
а) контроль наличия ОзФ; б) представлять, что я сейчас нахожусь в осознанном сновидении.
12. «Я сейчас сплю?» - 30 секунд ответ на этот вопрос по 3-м пунктам: а)расплываемость объектов при пристальном рассматривании; б)контроль логической последовательности событий; в)необычность объектов, ситуации, действий. Затем 30 секунд – отдых.
13. Практика ВВ (возврата внимания от хаотических отвлечений) – минимум 3 раза в день по 15 минут: воспроизведение (недавние впечатления, которые «заели» и проигрываются); отслеживание (безразличная заинтересованность); обозначения; фантазирование и воспоминания; оценивание и сравнение; болтливость (голосовое или про себя проговаривание всех отвлечений); неэффективные действия.
14. Практика ОВД (остановки внутреннего диалога) – минимум 6 раз в день по 15 минут (или 2 раза по 45 минут): громкие мысли (проговаривание); громкие слепые мысли (засыпание); ускоренные

мысли (обусловленные эмоциями, желаниями); мысли-обрубки (музыка, впечатления); мысли-обозначения.

15. «Дотинг» - концентрация внимания на 61 точке релаксации (1-3 раза перед засыпанием): ощущение тепла и пульсации в каждой точке.

Ультраземкая техника.

1. Ложиться спать не позднее 9 часов вечера.
2. Составлять план действий во сне.
3. Перед засыпанием проводить эмоциональную полировку – 100 глубоких вдохов/выдохов (на вдохе – поток энергии из низа живота в центр груди, на выдохе – из центра груди излучение яркого золотистого света во все стороны – очищаем себя от всех восприятий (мысли, эмоции, образы, ощущения), как негативных, так и озаренных.
4. Просыпаться каждые 2-3 часа и кратко записывать сны.
5. Практика многократного засыпания: таймер будильника на 3-5 минут или при помощи помощника, который будит, как только видит признаки засыпания. Научиться засыпать постепенно, обнаружить следующие этапы: а) плотное спокойствие – фиксация; б) отключение слуха – фиксация; в) появление зрительных и слуховых образов (наблюдение за гипнагогическими образами возникающими непосредственно перед засыпанием); г) появление вибраций (возможно спровоцированное специальным напряжением мозга при проявлении усилий по выходу из тела).
6. Утром подробная запись всех снов с критикой своего небезупречного поведения во сне (нести ответственность за сны).

7. «Перепрыжка» - вспоминание себя в состоянии осознания во сне (один фрагмент: каждые 10-15 секунд в течение 15 минут) – от 10 фрагментов в день.
8. Обязательный дневной сон 15-30 минут.
9. Практика неподвижного лежания по 20 минут 3 раза в день (до исчезновения границ тела).
10. «Возможно я сейчас сплю» - повторять фразу от пробуждения до засыпания через каждые 10-30 секунд (в течение недели).
11. «Жизнь – это сон» через каждые 1-5 минут от 1 до 16 часов в день:
а) контроль наличия ОзФ; б) представлять, что я сейчас нахожусь в осознанном сновидении.
12. «Я сейчас сплю?» - 30 секунд ответ на этот вопрос по 3-м пунктам: а) расплываемость объектов при пристальном рассмотрении; б) контроль логической последовательности событий; в) необычность объектов, ситуации, действий. Затем 30 секунд – отдых.
13. Практика ВВ (возврата внимания от хаотических отвлечений) – минимум 3 раза в день по 15 минут: воспроизведение (недавние впечатления, которые «заели» и проигрываются); отслеживание (безразличная заинтересованность); обозначения; фантазирование и воспоминания; оценивание и сравнение; болтливость (голосовое или про себя проговаривание всех отвлечений); неэффективные действия.
14. Практика ОВД (остановки внутреннего диалога) – минимум 6 раз в день по 15 минут (или 2 раза по 45 минут): громкие мысли (проговаривание); громкие слепые мысли (засыпание); ускоренные

мысли (обусловленные эмоциями, желаниями); мысли-обрубки (музыка, впечатления); мысли-обозначения.

15. «Дотинг» - концентрация внимания на 61 точке релаксации (1-3 раза перед засыпанием): ощущение тепла и пульсации в каждой точке.

Техника трех пунктов.

Техника, которая помогает мне выходить каждую ночь в ОС.

1. Составляем и детально просматриваем план на ОС (что там будете делать, когда попадете). План должен быть максимум из 3 пунктов. Каждый пункт должен четко отвечать на вопрос, какой результат нужно достичь и что для этого делать. Необходимо про себя проговаривать несколько раз "как только я выйду в ОС, я буду делать такие-то действия".

2. Ставим будильник часа на 4 ночи, нужно чтобы после просыпания еще было часа 4 на дальнейший сон. Проговариваем "как только зазвонит будильник я сразу встану и в течении 3-5 минут буду бодрствовать"

3. Ложимся спать, без всяких попыток выйти.

4. Встаем по будильнику и просто что-нибудь делаем 3-5 минут: пьем воду, ходим и т.п. Можно еще раз бегло просмотреть план на ОС. Если не получилось встать, то плохо, значит не хватает пока осознанности даже просто встать и ОСами заниматься пока рано.

5. Ложимся спать, состояние должно быть сонное, т.е. с быстрым засыпанием никаких проблем быть не должно. На засыпании закрываем глаза и представляем, что лежим наоборот - будто легли не так как обычно, а голову положили туда, где обычно ноги, а

ноги, туда где голова. Нужно вызвать реалистичные ощущения такого положения - так, чтобы тело в это поверило. В таком состоянии нужно уснуть.

6. Если удалось так уснуть, будет высокая вероятность попасть в сонный паралич или просто осознаться, причем буквально через несколько минут после засыпания.

7. Если попали в это состояния, то сразу идем по плану, который заготовили. Если нет, то спим и ждем просыпания, которые будут часто (т.к. вставали среди ночи).

8. На просыпании или после вылета, если был сонный паралич сразу же пробуем выйти непрямым методом (описан подробно в книгах у М. Радуги). Если получилось, то снова идем по плану на ОС. Если выйти непрямым не получилось и был перед этим опыт в ОС, то нужно его несколько раз прокрутить в голове (иначе он быстро забудется). Если выйти непрямым не получилось и не было опыта в ОС, то снова представляем, что лежим наоборот и засыпаем (пункт 5).

9. Далее надо повторять циклически пункты с 5 по 8, пока не придет время вставать.

10. После того как встали лучше сразу записать весь опыт или хотя бы сделать набросок из ключевых моментов (если мало времени), которые были в ОС, чтобы потом по ним можно было восстановить весь опыт. Для этого полезно держать инструменты для записи опыта рядом с кроватью, проще если это будет диктофон. Будет обидно если, не записав, к обеду обнаружите, что помните, что были потрясающие опыты, а что конкретно в них было, вспомнить не сможет.

Промежуточная техника.

Для начала я хотел бы затронуть тему входа в осознанные сновидения, так как от вида входа в ОС зависит и качество Оса и время продолжительности пребывания в нем.

Первый это прямой вход, то есть вход, при котором человек не теряет ясного (обычного) сознания ни на долю секунды. Такого входа я достиг только один раз. И как мне показалось содержание такого Оса довольно-таки тяжелое, так как психика, организм не отдохнули, психофизиологическое состояние тяжелое, что соответствует и содержанию Оса и его качеству. Такой ОС блеклый, приглушенный, персонажи порой уродливы и кошмарны. Психическое состояние тяжелое.

Следующий тип входа не знаю, как точно его назвать, но я называю его промежуточный. Характеризуется он тем, что человек теряет осознанность на какое-то время и засыпает. Осознанность возвращается спустя какое-то время не во время фазы сна со сновидениями, а в промежуточной фазе между сновидениями. Осознаешь себя в темном пространстве, то есть понимаешь, что спишь, но сновидения в данный момент не сняты, тело находится в сонном параличе. Сильно ощущаются накатывающиеся волны, головокружения, шума в ушах (похож на белый тв шум). Этими волнами и/или шумом сознание выбивается в ОС. Иногда в темном пространстве появляются простые цветные геометрические фигуры, которые формируют и превращаются в ОС.

Минусы — это не очень приятный вход в ОС, но очень большой плюс это, что нельзя практически потерять Осознанность в сновидении. Долгая продолжительность Оса. Если ОС заканчивается, то опять попадаешь в темные пространства откуда

выбивает волнами и шумом в следующий ОС. Получается такая череда, темное пространство-расколбас-ОС и т.д. Тут можно говорить не о продолжительности Оса, а о продолжительности цикла состояния. Длиться по моим наблюдениям около 1,5-2 часов. Осов примерно от 3 до 5 штук за один цикл.

После чего шум и волны затихают и просыпаешься.

Максимум был в двух циклах подряд, посмотрелся ОСов, так что проснулся и думал, только бы просто поспать, только бы не ОС опять =)

Следующий вид очень похожий: смешанный промежуточный, когда осознаешь себя в Осе, после чего попадаешь в темное пространство и начинается данный цикл (бывает обычно в середине ночи)...

И самый обычный вид — это когда, осознание приходит во время самого сновидения, плюсы — это отсутствие дискомфорта и красочность сновидения, его эмоциональная насыщенность и позитивность.

Чаще всего я попадаю в Осы через промежуточный вход.

Расскажу одно из таких сновидений, которые произвели на меня впечатление:

Сниться черное пространство, которое заполнено порхающими мотыльками их очень много, они образуют шар в центре которого нахожусь Я, рассматриваю свои сновидные руки, они прозрачные, видны только контуры рук. И вот висю =) Я в пространстве двигаться не могу, только рассматриваю свои руки и мотыльков, начинаю внимательно присматриваться в начале к рукам, а потом к мотылькам и тут подлетает один из них сзади и кусает гад такой

меня в плечо, после чего я попадаю в темное пространство (промежуток между сновидениями во сне)

Хотя поначалу данное сновидение показалось мне неприятным, но потом к вечеру оно показалось прекрасным. Такое бывало довольно таки часто. Осы, которые казались при первом восприятии неприятными, после того как обрабатывались сознанием и возможно подсознанием в течение дня, воспринимались как приятные и приносили чувство спокойствия, радости и силы.

Метод промежуточного входа в ОС, точнее сказать последовательное сочетание техник:

Желательно лечь пораньше на час полтора, чем обычно. Так как последний пункт метода может занять час, два, а то и больше.

Хочу обратить внимание на то, чтобы попасть в промежуточный тип входа, надо пытаться войти в ОС на прямую, без потери сознания... То есть вы пытаетесь и прилагаете максимум усилий, и времени на прямой вход и если он не получается, засыпайте на спине, в крайнем случае на боку...

Итак, тут четыре главных составляющих это:

Расслабленное тело

Отсутствие внутреннего диалога

Сконцентрированное внимание

Уровень энергии (психофизиологическое состояние)...

Расслабление тела, это аутотренинг, внимательное сканирование тела, возможно теплая ванная, перед сном.

Концентрация внимания, есть два вида, это динамический вид(знаменитый метод вращения двух конусов =)), то есть вы концентрируете внимание на объекте который изменяется, движется. Статический вид концентрации — это объект, который не движется...К примеру сосредоточение на точке между бровями.

Уровень энергии тут два момента, это может быть, дыхательное упражнение или чашечка кофя =) А также мотивация и воздержанность.

Отсутствие внутреннего диалога... Тут трудно что-либо рекомендовать. Попробуйте просто силой воли его остановить.

Короче говоря, надо:

- 1) расслабить тело
- 2) остановить внутренний диалог
- 3) и сконцентрировать внимание и держать его как можно дольше с усилием

Все это надо делать при достаточном уровне энергии.

Короче тело спит, ум бодрствует... =)

Как я это делаю.

За час, два до отхода ко сну я выпиваю чашку кофя или полчашки.

Когда ложусь спать расслабляю в начале тело, потом выполняю динамическую концентрацию (вращение конусов) в течении одной двух минут. Потом проделываю дыхательное упражнение около минуты двух. А потом концентрируюсь (статически) на точке между бровями или начинаю визуализировать (статически) какой-

нибудь предмет или цветную геометрическую фигуру, обычно треугольник теплых цветов.

И еще один момент если перед сном появляются гипногические образы, то вход в осознанное сновидение происходит чаще, чем без них.

Пользуясь данным сочетанием техник, добивался промежуточного вида вхождения в ОС, где то раз в три четыре дня, плюс бывали и обычные входы в ОС.

Гибридная техника.

Существует два типа техник вхождения в осознанный сон:

1. Прямые (контролируемая регуляция состояния).
2. Непрямые (методы самопрограммирования).

1.1.Метод концентрации внимания на физическом теле.

Засыпая вечером или после пробуждения нужно максимально расслабиться, понижая внимание, которое нужно закрепить за одной мыслью: пассивное наблюдение за внутренними ощущениями тела. Обязательно расслабьте глаза: ОС мы видим не ними.

Погружаясь все дальше в переходное состояние между бодрствованием и сном, прислушайтесь к своему телу. Наиболее эффективно срабатывает наблюдение (но не контроль!) за дыханием, сердцебиением, что часто приводит к появлению вибраций – это ощущение мерцаний энергетического тела. Если имеете проблемы с бессонницей, выдыхая представляйте (ощущайте), как воздух выходит из позвоночника. Через некоторое время должна появиться картинка сновидения, но для успеха сначала нужно пожертвовать частью сознания. Можно также

добиться желаемого сновидения, визуализируя соответствующие зрительные (и не только) образы.

1.2. Положение физического тела при ОС.

Оптимальным есть положение на правом боку, руки скрещивать можно, а иногда желательно (для повышения осознанности).

Особенно такое положение сопутствует в технике МВОС.

100% попадание в ОС: лечь на спину, подогнуть колени вверх, расположить ноги так, чтобы они не падали. Этот метод хотя и срабатывает всегда, является сложным по удержанию стабильности положения тела.

1.3. Метод минимального внимания.

Лучше всего срабатывает по пробуждению ночью или утром.

Проснувшись, встаньте с постели на ~15 минут, занимаясь чем угодно. Потом следует лечь, полностью расслабиться, погружайтесь в сон. Пассивно наблюдайте за мелькающими образами. Но при этом не нужно сохранять полное сознание, ваше внимание должно быть, как бы на заднем плане. Жертвуя понижением осознанности, вы повышаете вероятность вхождения в сновидение. Как только картинка сна стала четкой, повышайте уровень осознания. Этим методом можно создавать также сновидения желаемого содержания. Непрямые методы базируются на спонтанности и осознанию во время сна.

2.1. Сила желания и ритмическое дыхание.

Наиболее элементарный метод – выработка намерения иметь ОС.

Но возможность его реализации во много раз возрастает в синтезе с ритмическим дыханием.

Лечь на спину, полностью расслабившись. Сделать полное дыхание (вдох), считая, например, до 6, на 3 секунды задержать воздух в легких, выдохнуть 6 секунд, 3 сек. не дышать и т.д. Научившись дышать таким образом (ритмически), формулируйте желание иметь ОС во время такого дыхания.

2.2. Вызов желаемых сновидений.

Каждый раз, ложась вечером в постель, формулируйте намерение иметь сон желаемого содержания. Нужно четко знать, что вы хотите сделать в этом сновидении, желательно то, чего бы не сделали в реальной жизни. Срабатывает уловка необходимости во сне сказать что-нибудь близкому или любому человеку, напр. «Это сон!».

2.3. Действия в ежедневности.

Полезный метод – проверка реальности на сон. Выберите какое-нибудь любимое вами место, где вы бываете хотя бы раз в день. Проходя мимо, созерцайте его, проверяя, не сон ли это.

2.4. Упражнение «рождение заново».

Закройте глаза. Интенсивно прикажите себе «Я все забыл. Я ничего не знаю. Все незнакомо». Далее в течении 2-3 минут сделайте внутреннее «касание» (скольжение внимания по поверхности произвольно развертывающихся зрительных представлений). Затем быстро откройте глаза. Если самовнушение сработает, вы увидите знакомую обстановку как бы заново, отчуждено. Повторите это раз 5 – с каждым разом эффект будет усиливаться, вы в какой-то мере приблизитесь к тому первоначальному видению, вернее первоощущению вещей, которое было у вас в младенчестве. Это и есть внимание сновидения, а кому повезет, — второе внимание.

2.5. Метод вхождения в сновидение через ОС без изображения.

Если вы осознали что спите и тонус мышц тела отсутствует, попробуйте вылететь из тела. При некоторой тренировке движения будут даваться легко. Затем представьте, что перед вами какой-то определенный предмет, и, протянув к нему энергетического тела, ощупайте его. Таким образом, можно ощущать любые предметы, и, включая зрение, попадать в желаемое, созданное в воображении сновидение. Такие ОС-ы очень устойчивы и продолжительны.

2.6. Суть намерения – уверенность и амбитность.

Для меня намерение – это скорее не желание иметь ОС, а уверенность в том, что он будет. Это и есть исполнение намерения за счет самого намерения (напр. внушите себе: «Я очень хочу иметь ОС и поэтому у меня выйдет»).

Примечания:- прямые вхождения в ОС лучше всего предпринимать не вечером, а после естественного пробуждения; или, при усталости, днем; с будильниками лучше не экспериментировать;

- честно говоря, положение тела не имеет большого значения;
- при прямом вхождении в ОС вопреки ожиданиям на первых порах может появиться чувство страха, которое нужно игнорировать;
- умеренное употребление алкоголя и физические упражнения не ухудшают успеха в практике ОС, а может даже и улучшают;
- легкие стрессы не влияют на частоту возникновений ОС, но тяжелые уменьшают их количество;
- нарушение сна может и позитивно, и негативно влиять на количество ОС;
- чтобы увеличить продолжительность ОС, нужно сделать соответствующее намерение в сновидении, не предпринимать

активных движений и не моргать глазами физического или энергетического тела;

- в сновидении вовремя останавливайте поток ненужных мыслей, чтобы не потерять осознанность.

Техники углубления и удержания в ОС/ВТП. Попасть в ОС – это одно дело, другое дело – там остаться. И ещё уметь «углублять состояние». Пока более полное описание такой тактики есть у М.Радуги в книге «Вне тела». В остальных случаях эти темы почему-то практически не затрагиваются, из-за чего появляется много проблем и фантазий. Например, углубление может рассматриваться как переход с одного «астрального подплана» на другой, а то и вообще различать место, где человек находится во время ОС/ВТП.

Делитесь своими находками в этом вопросе. А пока вот список таких техник, собранный из разных источников, но, в основном, у Радуги, за что ему респект и уважуха. :) Это не значит, что он или кто-то ещё создатель техник, но освещение проблемы углубления и удержания может быть даже важнее.

1. Напоминание

Напоминать в ОС самому себе, что ты во сне. Удержание.

2. С помощью вибраций

Усилив вибрации до максимума – углубление и удержание. Усиливать во всём теле при углублении; далее, с помощью небольших новых импульсов не давать вибрациям полностью прекратиться.

3. Вращение

В ОС для углубления.

4. Концентрация на дыхании (в теле)

При начале ВТП, ещё находясь в теле, сконцентрироваться на дыхании для углубления состояния.

5. Прислушивание

Концентрируясь на звуках, тоже увеличить степень углубления.

6. Ощупывание

Углубление и удержание ощупыванием – просто щупать всё вокруг. Кровать, пол, предметы, самого себя. При ощущении выкидывания из ОС/ВТП можно даже попробовать как бы зацепиться за какой-нибудь предмет. :)

7. С помощью рассматривания.

«Ну где же ваши ручки, ручки, ручки?!» (с) :))

Углубляться благодаря попыткам увидеть более чёткую, резкую картинку. Удерживаться, рассматривая всё вокруг. Удобно использовать руки.

Исключение – не смотреть на панораму.

8. Падение и полёт

Падение вниз головой для углубления состояние. Сигануть прямо вниз, через пол. Даже если при начале ВТП ничего вокруг не видно и почти не ощущается, то вскоре, при падении, ощущения и зрение начинают появляться.

Полёт так же помогает углубиться, но в слабой степени.

9. остановка внутреннего диалога

Чтобы посторонние мысли не отвлекли, и не выбросило в реал.

10. Страхом

Для экстремалов:.)

Страх повышает реалистичность и само состояние.

11. Активные действия

Не останавливаться, а двигаться, занимать себя чем-нибудь, остановка тут же грозит возвращению в реал.

Пояснения: Углубление – это повышение реалистичности пространства осознанного сновидения (а также ВТП). При этом все «фантомные» органы чувств воспринимают так же, как и реальные в реале. Чёткое зрение, тактильные ощущения, вкус, запах, слух. Пространство стабильно. Реалистичность может даже превышать реалистичность самого реала. Что не удивительно: ведь пространство вокруг делает сам мозг. Как видите, многие техники как раз представляют из себя работу какого-то органа чувств. Например, наши руки несут в себе множество нервных окончаний.

Само развитие руки дало разумность нашим человекообразным предкам. Поэтому при ощупывании мы увеличиваем работу мозга, что приводит к контролю и чёткости ощущений. Ощупывая фантомными руками, улучшаем тот фантомный мир. Ещё момент – какой был старт в ОС/ВТП. Ведь осознание может прийти во время обычного сновидения уже в пространстве сна. Либо, при прямом входе в ОС можно оказаться в темноте, без чётких ощущений.

Если в первом случае, при уже готовой реалистичности пространства ОС, можно только подстраховывать себя удержанием, то во втором случае нужно незамедлительно применить техники углубления, чтобы не «вернуться в тело», не проснуться. Ну а

теперь, вооружившись такой информацией, вы смело можете отправиться покорять мир осознанных сновидений.

Шаманская техника.

Есть люди, которые тысячелетиями осуществляли выход из физического тела, исследуя тонкие миры, черпая оттуда знания и силу. Их принято называть шаманами — словом из эвенкского языка, которое обозначает «тот, кто знает».

У многих народов бытовало представление, встречающееся и в наше время, о том, что видимый, физический мир является лишь частью Вселенной. Обычно ее разделяют на три больших царства: Верхний, Средний и Нижний миры. Но и Средний мир, в котором мы живем, далеко не таков, каким представляется. Он населен духами, влияющими на жизнь человека буквально во всех ее проявлениях. Поэтому от шамана, который может увидеть их и способен с ними общаться и управлять ими, зависит очень многое.

В контакт с миром духов шаман вступает, совершая так называемое шаманское путешествие. Для этого он с помощью ритмичных ударов в барабан или бубен, а иногда с помощью наркотических препаратов вводит себя в состояние транса. В это время его душа может покинуть физическое тело и отправиться в странствия по всем трем мирам, но чаще всего в Нижний мир, где живут духи предков, а также животные-хранители силы человека и духи — помощники шамана.

В наше время шаманское путешествие перестало быть уделом избранных, и на Западе многие с большим успехом изучают это искусство. Здесь мы приводим описание этапов путешествия в

Нижний мир, которое обычно совершают новички на курсах у известных специалистов, таких как Майкл Харнер.

Следует заранее подчеркнуть: все, о чем будет говориться ниже, следует понимать буквально. Когда вы войдете в транс и начнете путешествие, это не будет просто полетом воображения. Вы действительно покинете свое тело и то место, где находились, и испытаете опыт вполне реального путешествия.

Чтобы совершить первое путешествие, лучше всего воспользоваться помощью тех, кто обладает уже какими-то навыками в этой области. Особенно желательно, чтобы опытный шаман помог вам войти в транс с помощью трещотки или бубна. Если же такого помощника вы не найдете, можно воспользоваться магнитофонной записью шаманской игры на барабане. Такой способ, однако, обладает существенным недостатком: каждому человеку нужен свой, индивидуальный ритм, помогающий войти в состояние транса, и поэтому вам придется перебрать множество записей, пока вы подберете наиболее эффективную для себя частоту ударов. Обычно эффективным бывает сильный, монотонный, постоянный быстрый темп частотой около 205 – 220 ударов в минуту, при этом не должно быть разницы в интенсивности ударов или разных промежутков между ними. Назначьте себе для путешествия около десяти минут.

Скажите своему ассистенту, чтобы он прекратил удары по истечении десяти минут, произведя предварительно четыре очень резких это будет сигналом к возвращению. Затем ваш помощник должен немедленно начать бить в барабан очень быстро в течение полуминуты, сопровождая тем самым вас при возвращении, и закончить еще четырьмя более резкими ударами, чтобы показать, что путешествие завершено.

За сутки до начала путешествия откажитесь от употребления алкоголя и влияющих на психику веществ, чтобы ум освободился от отвлекающих образов. В течение четырех часов до упражнения старайтесь не есть или съешьте что-нибудь легкое.

Подготовка

1. Найдите темное место или уменьшите количество попадающего в глаза света, завязав глаза повязкой. Позаботьтесь о том, чтобы вам никто не помешал.
2. Лягте или сядьте на что-либо. Если вы боитесь задремать вместо того, чтобы отправиться в путешествие, сядьте и обопритесь спиной на что-нибудь. Снимите обувь и расстегните одежду.
3. Сделайте несколько глубоких вдохов, расслабьте руки и ноги и подождите несколько минут, думая о предстоящей миссии. Затем закройте глаза и держите их закрытыми, несмотря ни на что. Попробуйте с закрытыми глазами устремить взор на переносицу, в точку между бровями. Это поможет вам расслабиться.
4. Прислушайтесь к ударам бубна. Глубоко дыша, вслушайтесь в его звук и представьте, будто это бьется ваше собственное сердце. Настройте слух и собственное дыхание в такт ударам бубна, и вы ощутите иллюзию движения вперед.

Вход

5. Загляните внутрь себя и найдите там отверстие, ведущее вниз, в глубь земли. Не пытайтесь критично относиться к тому образу, который появится. Примите его, даже если он будет тусклым и угасающим. Полезно вспомнить какое-нибудь отверстие в земле, которое вы видели в своей жизни, — это может быть детское воспоминание или что-то увиденное на прошлой неделе. Годится

любой вход в землю: звериная нора, пещера, дупло дерева, источник, болото или отверстие, сделанное человеком.

Подходящим отверстием будет то, которое покажется вам удобным, или то, которое вы можете хорошо себе представить. Потратьте пару минут, чтобы разглядеть его, не проникая внутрь. Отчетливо запомните его детали.

6. Позвольте себе упасть или всплыть в появившийся туннель. Обычно он входит в землю под небольшим углом, но иной раз он спускается круто. Бывает, что вначале туннель встречает вас темнотой и сыростью. Иногда он имеет ребра. Сохраняйте спокойствие, не нервничайте, если скорость движения будет, на ваш взгляд, недостаточной и даже если вы полностью остановитесь. Это не имеет никакого значения. Не имеет значения и то, как вы летите по туннелю — головой или ногами вперед. Случается, шаман проходит через туннель так быстро, что даже не видит его. Двигаясь по туннелю, вы можете наскочить на стену или какое-нибудь иное препятствие. Ничего страшного — просто обойдите его или найдите в нем щель. Если это вам не удастся, вернитесь назад, чтобы попытаться снова.

7. Ни в коем случае не напрягайтесь слишком сильно во время путешествия. Если вы проделаете его по всем правилам, оно не потребует больших усилий. Успех в путешествии зависит от поведения, которое должно находиться посередине между слишком большим и слишком малым старанием. Ожидайте сюрпризов. Глубоко дышите и будьте начеку. Затем решите, в каком месте туннеля вы хотите выйти, и сконцентрируйтесь на своем намерении. В результате вы выйдете именно там, где наметили. Возможен и другой вариант: туннель просто закончится, и вы окажетесь на открытом воздухе.

Странствие по миру духов

8. Побродите по миру, в котором вы оказались. Наслаждайтесь всем, что увидите, будьте ребенком на новой игровой площадке, исследуйте. Не ожидайте ничего заранее, вместо этого будьте готовы к сюрпризам.

9. Понаблюдайте за встречающимися вам животными и последите, не покажется ли какое-нибудь из них четыре раза. Если такое произойдет, знайте — вы встретились со своим животным-хранителем силы. Сохраняйте осторожность и спокойствие, как если бы вы встретились с настоящим диким зверем. Животное не нападет на вас, но вы должны завоевать его расположение. Если же вы знакомы со своим животным силы, можете позвать его и попросить быть вашим проводником.

Возвращение

10. Подождите, пока не услышите четырехкратный удар в барабан, который послужит сигналом к возвращению. Не беспокойтесь заранее и не нервничайте в ожидании этого сигнала. Обычно путешествие длится 10 — 20 минут.

Эзотерическая техника

Во время Первой мировой войны французский оккультист Ирам чаще всего пользовался именно этим методом. В то же самое время американец Прескотт Холл выходил в астрал точно таким же способом. Последний опубликовал свои впечатления в 1916 году в «Журнале Американского общества психических исследований».

Любопытно, что Ирам разработал эту методику самостоятельно, а Прескотт Холл освоил ее при помощи указаний, полученных во время спиритических сеансов с участием медиума Минни Килер.

В 1902 году приятели рассказали Холлу о своем астральном опыте. В это время Холл относился к оккультным наукам весьма скептически. Все же он навел медиума и попытался проверить достоверность услышанного от друзей. Полученные ответы его не удовлетворили. В 1909 году он познакомился с Минни Килер, при посредничестве которой стал общаться с умершим другом. В своих статьях Прескотт Холл упоминает о медиуме как о «мисс Х» и рассказывает о пережитом с ее помощью астральном опыте.

У Холла возникла интересная идея. Он решил, что действенность спиритических сеансов можно доказать, если мисс Х сообщит о новом способе астрального выхода. Во время следующего сеанса он высказал мисс Х свои соображения. Последняя отнеслась к его предложению благосклонно и вошла в контакт с несколькими умершими восточными гуру, которые через нее стали передавать информацию. Такие сеансы проходили каждую неделю с 1909 по 1915 г., и Прескотт записал около 350 страниц, содержание которых касалось не только методики астрального выхода, но и затрагивало множество вопросов, связанных с мистической философией.

Полученный материал был столь объемен и информационно насыщен, что профессор Джеймс Хайслоп, президент Американского общества психических исследований и главный редактор одноименного журнала, организовал расследование с целью определения компетенции Минни Килер. Выяснилось, что эта дама прочла в свое время лишь несколько популярных брошюр и, соответственно, не могла обладать столь детальной информацией по основополагающим аспектам оккультных наук. Более того,

Килер не была профессиональным медиумом и не проявляла никакого интереса к сведениям, которые передавались с ее помощью. Доктор Крукэлл констатировал, что «сообщения» были получены «Холлом (скептически относившимся к самому предмету) при посредничестве миссис Килер (не проявлявшей к ним интереса)».

Тем не менее, полученные методики астрального выхода привлекли внимание таких авторитетных исследователей, как Сильван Малдун и Гервард Каррингтон.

К сожалению, Прескотт Холл крайне небрежно записал полученную информацию. Поэтому в 1964 году доктор Роберт Крукэлл пишет книгу «Техники астральной проекции», в которой приводит в порядок и систематизирует полученный Холлом материал.

Сам метод подразделен как бы на два этапа, первым из которых является особая диета. Инструкция по приему пищи выглядит следующим образом.

1. Неофит должен отказаться от употребления мяса. Некоторым людям полезен пост, но все без исключения должны сократить количество потребляемой еды.
2. За один-два часа до астрального выхода следует полностью отказаться от приема пищи.
3. Желательно перейти на овощную и фруктовую диету; особенно полезна морковь.
4. Сырые яйца также облегчают выход в астрал.
5. Орехи, особенно арахис, должны быть полностью исключены из рациона.

6. Все жидкости полезны, если не пить слишком много. Алкоголь и кофе в день астрального выхода строго противопоказаны.

7. Не следует курить и употреблять другие наркотики. «Табак вреден не столько тем, что его курение отравляет кровеносную систему, сколько несовместимостью с присутствием благожелательных духов, общение с которыми затрудняется».

8. В конце исследования сообщается приятная новость: «После пяти-шести месяцев духовного развития... продвинутые адепты могут есть все, что заблагорассудится».

Время соблюдения особой диеты, которой следует Придерживаться перед первой попыткой астрального выхода, не указывается. По моему мнению, оно должно составлять по крайней мере две недели.

Рекомендуется «держат корпус прямо, чтобы не нарушать циркуляцию, так как давление крови является одним из определяющих факторов». Ни в коем случае не скрещивайте руки и ноги.

Неплохо поставить поблизости емкость с водой. Такой способ защиты духи сообщили Холлу устами Минни Килер. В качестве альтернативы предлагалось «опустить руки в воду» или использовать «пары воды». Я полагаю, что практичнее поставить рядом стакан с водой и перед путешествием вымыть руки.

Затем нужно начать глубоко дышать и расслабиться. «Пульсацию мозга следует синхронизировать с дыханием. В этом смысле очень помогают дыхательные упражнения... Для выхода из тела полезно применять задержку дыхания на вдохе; задержка на выдохе не приносит никакой пользы». После дыхательных упражнений и применения техники расслабления мысленно нарисуйте следующую картину.

Вообразите себя внутри огромного конуса. Мысленно поднимитесь к его вершине.

1. Представьте себя в эпицентре вихревого потока. Мысленно отождествляйте себя с точкой вершины конуса, пока вихрь не прорвет оболочку и не вынесет вас наружу.

2. Возможны и варианты. Представьте себя скользящим на гребне гигантской волны. Как только ее гребень начнет закручиваться, освобождайтесь от телесной оболочки.

3. Представьте, что вы привязаны к бухте каната. Он начинает разматываться и тянет вас вслед за собой; в этот момент вы покидаете тело.

4. Представьте себя в бочке, которая постепенно заполняется водой. Как только вода достигнет предельного уровня, найдите боковое отверстие и выходите в астрал.

5. Представьте себя смотрящимся в зеркало. Пристально вглядываясь в собственное отражение, представьте, как сознание переходит к вашему отраженному двойнику.

6. Представьте себя сидящим на покрывале, от которого поднимается пар. Отождествляя себя с поднимающимся паром, покиньте физическое тело.

Основной задачей является отвлечение внимания от собственного физического тела. Приведенные примеры визуализации как нельзя лучше подходят для этой цели, поскольку всякий раз легче создавать новые мысленные образы.

Техника анахаты.

Автор Кандыба Вадим.В

Хочу поделиться техникой, которая дает очень интересный и неожиданный эффект.

Ее можно использовать как непрямую, через просоночный транс и плавающее состояние сознания, а также как прямую, при этом сочетая ее со самостоятельным входом в плавающее состояние сознания.

Лично я использую прогрессивную релаксацию, представляя, как тело наполняется тяжестью, все сильнее и сильнее, становясь все более тяжелым и расслабленным. И тут стоит упомянуть самый важный компонент данной техники. На фоне прогрессивного расслабления, настраиваемся на центр груди, чуть выше солнечного сплетения, где по эзотерическим воззрениям находится сердечная чакра анахата. Настраиваемся на это место и начинаем генерировать ощущение безусловной любви. Чтобы было легче настроиться, вспоминаем все самые яркие и сильные моменты, когда вы испытывали подобное чувство, это может быть любовь к матери или к любимому человеку, найдите в памяти образ этой любви и сосредоточьтесь на нем. Это должно быть ощущение чистой светлой всеобъемлющей любви, представьте, как оно зарождается в районе груди, как любовь и гармония разливается по телу, наполняя его покоем и сладкой негой. Почувствуйте любовь ко всему, что окружает вас в этой жизни, к своему телу, к тому, что вас окружает и конечно, ко всей вселенной. Почувствуйте любовь и благодарность к самой жизни, почувствуйте горячую и чистую любовь ко всей вселенной, зажгите в своей сердечной чакре словно бы маленькое горячее солнце из любви, а теперь почувствуйте, как

вы, вместе с этой любовью постепенно поднимаетесь вверх. Как вас очень медленно и плавно вытягивает из тела, продолжайте генерировать безусловную любовь и благодарность нашей вселенной, и вместе с этим чувством словно воспаряйте над своим телом, словно невесомый воздушный шарик, наполненный любовью и нежностью ко всему миру и к самому себе. Почувствуйте, как всплываете все выше и выше.

Самый удивительный эффект этой практики, который я отмечал уже не раз, наряду с вибрациями вместо привычного гула высоковольтной станции, слышится нечто совершенно иное. Я несмотря на свою прагматичность, мог бы смело назвать это пением ангелов. Словно при углублении в транс начинаешь слышать хор красивых, чистых и гармоничных голосов, которые будто бы поют в хоре. Причем эффект повторяется от практики к практике. В какой-то момент, после углубления транса, вы спонтанно окажетесь вне тела, причем фаза буквально пропитана позитивными эмоциями, которые вы генерировали и помимо всего прочего будет отличаться редкой стабильностью и реалистичностью, а также богатством и буйством красок. В одной из таких практик, я словно бы оказался окутан энергетическим пузырем, который перенес меня в очень красивое место и исчез. После выхода из фазы, ощущался особый прилив сил и чувство внутреннего покоя и благополучия.

Техника осознания и развития сновидческого тела.

1-е упражнение на осознание сновидческого тела:

Шаг 1. поместить себя в состояние для выхода из тела – с глубоко расслабленным телом и разумом. Должны чувствоваться силовые потоки повсюду на теле.

Шаг 2. закрыв глаза, ощутить то помещение, где вы находитесь – где двери, окна, потолок, стены и прочее.

Шаг 3. начать чувствовать бросок сновидческого тела от головы к ногам.

Шаг 4. расширить границы перемещения части ощущения при бросках через тело, чтобы оно выбегало за пределы головы и ног, когда вы бросаете ощущение от стены за головой к стене в ногах – в положении лёжа. А если сидите, то бросайте от пола через тело к потолку, и обратно, через тело к полу. Направление броска должно совпадать с полосой расположения туловища. Повторяйте это непрерывно.

Шаг 5. когда броски ощущения отражаются от стен, потолка или пола, воображаемо смотреть на эти вещи так, словно в этот краткий миг вы действительно находитесь возле них и всем телом это чувствуете.

Шаг 6. прыгнуть точкой ощущения дальше от тела по полосе положения лица, в том направлении, куда смотрели-бы глаза, если-бы были открыты и смотрели вперёд. Если лежите, то несколько раз как-бы подпрыгните к потолку, затем вернитесь через лицо к полу. Если сидите, то несколько раз как-бы прыгните от стены напротив, затем назад через лицо к стене позади.

Как только начнётся действие броска, позвольте ощущению плотного тела исчезнуть. Сосредоточьтесь на действии броска.

Это упражнение, так-же как и все остальные, направлено только на получение осознания сновидческого тела. Оно даёт неполный выход из тела, а иногда полный, но слишком краткий, или полный, но неосознанный. Только у некоторых людей может случиться полноценный выход, всем-же остальным требуется уловить и

запомнить эти краткие ощущения нахождения вне тела, бытия не собой, становления другим. Вживитесь в эти ощущения, чтобы запросто воспроизводить их безо всяких упражнений.

Отмечу от себя, что данный практ вполне подходит и для продвинутых юзеров для перехода в ОС,Фазу, ВТО (обзывайте как хотите). Прямой осознанный переход не получится, но на фоне засыпания, при должной концентрации, механически будете продолжать вышеперечисленные действия уже в сновидческом теле и, после небольшого провала, скорее всего осознаетесь. Успех сего предприятия 30% - 60% и то, если выполняете днем. Можно использовать и на фоне пробуждения, но там обычно все гораздо проще и не нужно выполнять сложных долгих действий.

2-е упражнение на осознание сновидческого тела:

Шаг 1-й и 2-й – те-же, что в предыдущем упражнении.

Шаг 3. ощутить себя дышащим медленно и естественно.

Шаг 4. когда делаете вдох, ощущать, как по мере наполнения лёгких до отказа, плотное тело быстро расширяется в направлении наружу, подобно надуваемому воздушному шару, а помещение сжимается вокруг вас, когда вы расширяетесь, заполняя его; с выдохом ощущать, что сжимаетесь подобно лопнувшему воздушному шару, а помещение расширяется в даль от вас, когда вы становитесь всё меньше и меньше. В конце выдоха кратковременно ощутите пространственное расположение помещения (оно огромно, безразмерно), будто оно далёкое-далёкое, а вы – крошечная искра.

Упражнения вроде этого можно делать сколько угодно раз, готовясь к настоящему выходу.

3-е упражнение на осознание сновидческого тела:

Шаг 1-й и 2-й – те же, что в предыдущем упражнении.

Шаг 3. несколько раз бросить точку ощущения на уровне глаз в перёд и на зад к стене или перекрытиям прямо перед вами.

Шаг 4. переместить точку ощущения по часовой стрелке вокруг части помещения, при движении кратковременно касаясь каждой стены, потолка и пола.

Шаг 5. кружиться ощущением по всему помещению непрерывно. Пока точка ощущения кружится, почувствуйте её мягкое скольжение и потирание по внутренним поверхностям помещения.

Шаг 6. ощутить себя вращающимся в вашем теле и ощутить перемещение помещения вокруг во время вращения.

Если продолжать достаточно долго, то ваш разум в некоторое мгновение будет убеждён, что вы находитесь вне тела. Когда это произойдёт, вы ощутите падение внутри себя и головокружение.

Примечание:

- Подобного рода упражнения, при простом фантазировании не позволяют осознать сновидческое тело.

- Механизм упражнения рассчитан на то, что на фоне засыпания, автоматически продолжите выполнять те же действия и только тогда сможете на краткий миг ощутить себя вне тела.

- Если повезет, когда осознаете на фоне засыпания, что продолжаете выполнять те же действия, вращаетесь вокруг своей оси, но уже не на уровне фантазии, а с соответствующими ощущениями (точно не ошибётесь), то можно осуществлять выход.

-Падение в себя и головокружение - признак перехода в предсонное состояние/засыпание, проморгайте момент и тупо отрубитесь. Тут лучше забить на кручение и усиливать, либо отдаться падению и головокружению, сохраняя осознанность.

4-е упражнение на осознание сновидческого тела:

(делать только при большом накоплении силы и при уверенности, что пора это сделать, иначе – опасно!)

Шаг 1. сесть с прямой спиной.

Шаг 2. согнуть руки в локтях, поднять в верх на расстоянии 20-25 см от плеч; ладони повернуты друг к другу; сосредоточиться на ладонях.

Шаг 3. чувствовать дрожь и покалывание в ладонях.

Шаг 4. постепенно распространить чувство дрожи и покалывания по всему телу (внутри – необязательно).

Шаг 5. наблюдать за своими ощущениями, ибо может произойти что угодно (скорее всего у вас появится ощущение ясности осознания и вы будете смотреть на всё привычное как в первый раз).

Того-же можно достичь, если лежать на земле, смотреть в небо и дрожать руками.

Осознание сновидческого тела по этому и по следующему упражнению может временно приостановить вашу способность сновидеть, но в будущем скажется благотворно. После того, как вы попробовали осознание сновидческого тела 1-2 раза, вполне можно больше никогда без надобности его не пробовать, ибо это не то упражнение, которое желательно сделать постоянным.

Очень интересный практ, особенно для тех, кто может легко вызывать различные покалывания, импульсы, дрожь в разных частях тела. Лично у мну практ наводит странную изменёнку, но на осознание сновидческого тела не похоже. Побочным эффектом было очень сильное сердцебиение, ощущение, что под напором трещат ребра. Пробуйте, описывайте ощущения.

5-е упражнение на осознание сновидческого тела:

(делать только при большом накоплении силы и при уверенности, что пора это сделать, иначе – опасно!)

Шаг 1. стоя расслабиться.

Шаг 2. некоторое время учащённо дышать.

Шаг 3. прижать подбородок к груди и задержать дыхание на сколько сможете.

Шаг 4. медленно вдыхать и поднимать руки в верх.

Шаг 5. когда руки подняты, запрокинуть голову (с открытыми глазами!) на сколько сможете назад.

Шаг 6. в этом положении напрячь мышцы (особенно напрягаются мышцы в области горловой чакры), выпятить грудь и сохранять задержку дыхания как можно дольше.

Итог может быть разнообразным, но, скорее всего вы брякнетесь на пол и некоторое время не будете двигаться, а сопровождаться всё это будет весьма новыми для вас ощущениями.

От себя:

- делайте под присмотром;

- рядом нужен мат, либо что-то мягкое, делать хотя бы рядом с кроватью.

- что бы там не писали про накопление личной силы, все равно будут пробовать, потому объясню проще - 98 % сего предприятия ведет тупо к обмороку, проверено на себе.

6-е упражнении на осознание сновидческого тела:

Одновременно смотрите в одну точку перед собой или в никуда и покачивайтесь из стороны в сторону (можно отрывать или не отрывать ноги от пола).

Если при этом представлять, что плотное тело покачивается в одну сторону, а сновидческое в другую, то так и выйти из плотного тела можно или увидеть себя одновременно в двух местах.

От себя.

Есть подобная методика перехода в транс состояние. Нужно сесть на стул не опираясь на спинку, либо на пол. Кресло не подойдет. Далее постарайтесь расслабиться, сесть нужно так, чтобы не чувствовать дискомфорта и ничего не затекало. Расслабление производить начиная от лицевых мышц. После должного расслабления всего тела, переместить свое внимание на торс и сердце. Вы заметите, что тело слегка покачивается в такт сердцебиению. Сконцентрируйтесь на этом покачивании, прочувствуйте его и продолжайте за ним наблюдать.

Дальше может быть что угодно, у каждого индивидуально. Как только исчезнут внешние звуки, либо появится ощущение себя как маятника, без телесных ощущений (там поймете что это, такое сложно описывать, но на месте ни с чем не перепутать) , то можно работать над выходом. Либо попытаться резко встать (чревато

последствиями, особенно если уселись на стул), либо начать медленно всплывать кверху (в том состоянии будете знать как), так же можно представить свое движение по комнате.

Техника совместных сновидений.

Вслед за термином «осознанные сновидения» появился термин «совместные осознанные сновидения» (СОС), а также появились различные сообщества единомышленников, объединенные общим интересом к осознанным сновидениям, как например, так называемый «Клуб Практикующих Совместные Сновидения». В этих сообществах уже есть успешные и подтвержденные совместные осознанные сновидения.

Тема совместных сновидений интригует многих практикующих ОС. Это техника, над которой ломают головы даже самые удачливые сновидящие. Большинство экспериментаторов даже не знают, зачем эти совместные сновидения нужны. Необходимость таких сновидений обоснована. Сновидящие, входят в общий сон с целью видеть Правило, которое для каждого человека или группы людей свое.

Вот одно из лучших определений, что же такое осознанное сновидение:

- «1. знаешь, что спишь, понимаешь, что это сон;
2. полный доступ до реальной памяти, т.е. знаешь, кто ты, что ты и помнишь события «реальной жизни»;
3. свобода действий — делаешь или не делаешь всё, что считаешь нужным.»

Правило является энергетической картой путешествия практикующих в Бесконечность. Известно, что пытаясь видеть эти поля энергии в физическом теле, его сила быстро угасает. Угасание приводит к быстрой смерти. Однако тело сновидения более приспособлено, для получения такой информации. Когда видишь эти поля энергии в сновидении, они захватывают и несут тебя, в этот момент твой напарник или напарники могут остановить этот процесс, переключив внимание видящего.

1. Наиболее чётко и ясно представить себе человека к которому хотим попасть в сон.
2. Вообразить вокруг человека, плотную полупрозрачную облакоподобную субстанцию.
3. Мысленно войти в «облако» к представляемому человеку.
4. Детально представить то, чтобы он/она увидела, или же попробовать поговорить с ним/ней, не упуская мысли, что он/она спит.

Данная техника может достаточно сильно варьироваться. Например, можно создать вместо облака комнату с дверью, и ясно представить, что в этой комнате находится сон нужного вам партнёра, после этого войти в комнату.

Существует несколько способов объединения энергетических тел:

1. Сединить центры ладоней- одна рука вверх, другая вниз, таким образом энергия будет вращаться по часовой стрелке. Энергия перетекает и объединяется. Длительность сеанса 20-30 минут в день в течение одного месяца.
2. В следующей фазе соединяются точки межбровья. Участники сеанса договариваются, кто из них будет принимать в гости, а кто

будет гостем. Чтобы гость попал в нужное место, энергетический поток поднимается, от земли через промежность, по позвоночнику через всё тело до головы вверх. В центре головы необходимо представить стрелку, направляющуюся вперед в область третьего глаза напарника в момент подхода энергии.

Энергия, которая входит в него движется по орбите сквозь нижние центры к входящему.

При этом руки держат соединенными. То же самое 15-30 мин в течение месяца. При выполнении этой техники избегайте мыслей, потому что они могут раствориться в энергетическом теле напарника. Необходимо полностью сосредоточиться на визуализации.

3.Далее происходит соединение сердечной чакры анахаты. Соединение выполняется в положении стоя. Участники поднимают вверх левую руку, после чего один из напарников обнимает напарника, соединяя анахаты.

Дышат при этом напарники вместе, объединено. Дышим грудью, направляя горячее дыхание в напарника. Продолжаем делать эту часть упражнения легкого дискомфорта, затем следует поменять руки и повторить. Ежедневно выполнять это упражнение делать не следует. Одного раза в неделю будет достаточно. Эта достаточно серьезная техника может дать побочные осложнения, так как многоуровневая техника может вызвать блокировку энергетических каналов в теле.

Из возможных побочных, негативных эффектов возможны тошнота, удушье или судороги, пугаться по этому поводу особо не стоит, потому что тело освобождается от блокировок на пути течения энергии. После окончания завершения сеанса нужно

сложить ладони перед грудью, чтоб закрыть цикл. Выполнять это упражнение следует один месяц.

4. На следующем этапе следует соединение стоп ног. По аналогии соединению рук, но здесь нужно дать возможность энергии двигаться самостоятельно.

Упражнение выполняется лежа. 20-30 минут, по возможности каждый день на протяжении одного месяца.

Фиксировать то, как движется энергия.

5. Соединение всех энергетических центров позвоночника. Практикующие садятся спиной к спине, соединяясь, таким образом, затылками и спиной по всей её поверхности.

Вдох делаем, одновременно поднимая энергии от земли через промежность, далее, она проходит вдоль спины до области между лопаток, в этом месте делается короткая задержка дыхания, затем вдох продолжается и с поднятием энергии до головы, дальше к области третьего глаза. После задержки дыхания начинается выдох в переднюю поверхность тела до области над пупком. В этом месте опять небольшая задержка дыхания, затем выдох продолжается. Заканчивается процесс вхождением энергии в промежность. Подобный вид соединений энергии образует кармическую связь. Упражнение делается в обычное время, один раз в неделю.

6. На последнем этапе происходит соединение сексуальных центров. Партнёры стоят на коленях друг перед другом, берутся за руки, отклоняясь как можно дальше назад, удерживая за руки, друг друга, т.е. соединяются свадхистаны, головы отклоняются назад. В этом положение практикующие находят точку равновесия. Энергия в таком положении движется самостоятельно. Остаётся только наблюдать.

Другие методы достижения соос.

1. Техника раскручивания.
2. Техника, перескакивания.
3. Техника порталов.
4. Техники притягивания.
5. Техника прямого вхождения .
6. Техника нейтрально места.
7. Техника провала.
8. Техника символов.
9. Техника фотографии.

Внимание! Эти техники можно усиливать техниками символов.

1. Техника раскручивания. Это техника выполняется следующим образом, когда вы осознали себя во сне, то необходимо, четко представить себе того человека, к которому вы хотите попасть в сон. Можно представить, не только внешний облик, но и запах этого человека, ощущения, которые вы испытываете, когда с ним общаетесь. Затем поставьте намеренье, на то, чтобы попасть к этому человеку. Намереваться на желаемое нужно без волнений, и каких-либо внутренних колебаний. Затем, когда вы это сделали, то нужно раскрутиться вокруг своей оси, как волчек. Почувствовав, что достаточно раскрутились, вы отпускаете себя, и, пользуясь инерцией вращения, летите в ту сторону, куда вас понесет. Здесь важно, чтобы ваш полет был пропитан вашим намерением, попасть в сон к тому человеку, к которому вы хотите попасть.

Старайтесь довериться двойнику и своему намерению, не думайте, куда вы летите. Летите до тех пор, пока не почувствуете, что оказались на месте. Представьте, себя магнитом, который притянется к другому полюсу магниту, без каких либо усилий. Точно так и ваш двойник, должен притянуться в сон нужного человека. При раскручивании, желательно закройте глаза, чтобы тот сон, в котором вы находитесь, не удерживал вас.

Когда вы будите лететь, то вы окажитесь в нейтральном, темном пространстве и поэтому, можете легко проснуться. Поэтому, чтобы это не происходило, попробуйте периодически трогать свое тело, или потереть руки, друг о друга, тем самым, вы будете поддерживать осознанность во сне и не просыпаться. Так же возможно, полет может немного затянуться по времени, поэтому старайтесь не просыпаться, до тех пор, пока вы не достигнете нужного места.

Это техника предназначена, для внедрения в чужое пространства сна, поэтому помните об этом и не удивляйтесь, если оказались с ощущением, того, что вокруг вас все чужое, оно так и есть, ведь это уже чужой сон. Также, когда вы попадете в чужое пространства сна, возможно, вы не сразу окажитесь около того человека, которому вы хотите попасть в сон. Поэтому, его нужно немного поискать в этом сне. Для этого существует несколько способов:

Попробуйте выполнить дополнительный полет, но без раскручивания. Хотя вы можете сделать это и с раскручиванием, но тогда возможно, что сон растает, и вы проснетесь, либо вас снова, придется настраивать внимание сновидения в этом пространстве сна. Здесь так же, нужно создать намеренье, вашему двойнику, чтобы он полетел туда, где находится этот человек. Положитесь на

свой внутренний компас, намеренье, чутье, интуицию и они вас не подведут.

Попробуйте громко позвать человека по имени и возможно, он придет к вам сам.

Попробуйте спросить у проходящих мимо людей где, находится вам нужный человек либо попросите, чтобы он вам помог найти его. Но помните, здесь вам может повезти 50 на 50, либо вас действительно отведут к этому человеку, либо нет. Так же возможно, что вы не смогли перескочить в чужой сон, и вы тогда, будете общаться со своими проекциями сна.

2. Техника перескакивания. Это техника заключается в том, чтобы заснуть повторно в осознанном сне и проснуться уже во сне другого человека.

3. Техника порталов. Техника основывается на том, чтобы найти любую дверь или люк, находящуюся рядом с вами. Вы создаете себе намеренье, что за этой дверью или люком, находится сон другого человека, а дверь, это портал, соединяющий ваш пузырь сна и его. Затем вы проходите туда и действуете, уже по обстоятельствам. Если, рядом нигде нет дверей и люков, можно самостоятельно создать дверь или люк, путем своего намерения. На несколько секунд отвернитесь и скажите себе, когда я повернусь, то там уже будет стоять дверь, в сон другого человека, так можно создать и люк. Также, можно с помощью этой техники, создать постоянную дверь для вхождения в чужие сны, и потом, вам не нужно будет ее каждый раз создавать заново, достаточно будет, вызвать ее по своему желанию.

Так же, для большего успеха, можно на двери или люке написать имя человека и заставить надпись светиться, по такому же

принципу, как в работе с символами. Также, можно нарисовать на двери символ, и использовать его для усиления вашего портала. Или же можно совместить символ и написание имени, напишите имя в середине символа.

4. Техника притягивания. Эта техника заключается в том, чтобы не попадать в чужой сон человека, а притянуть его в свой сон. Есть несколько способов сделать это. Эту технику, можно использовать так же и для соос, тогда вам нужно будет притягивать нескольких людей. Но мы советуем, если вы делаете первый раз, попробуйте сначала с одного человека.

Попробуйте закрыть глаза или повернуться в другую сторону и с четким, уверенным намерением, сказать себе, когда я открою глаза или повернусь назад, то там уже будет стоять нужный вам человек. Если не получилось, пробуйте снова, пока это у вас не получится. Помните, в этом сне упор делается на намерение притянуть человека в свой сон.

Так же, можно попробовать громко позвать человека по имени, но как показывает опыт, это срабатывает реже.

Попробуйте воспользоваться с техникой порталов, только вместо того, чтобы заходить в сон, представьте, что, наоборот, к вам заходят в дверь.

Так же можно, попробовать призвать человека, через какой либо символ с которым вам подходит, здесь вы будете пользоваться силой стоящей за символом, поэтому всегда помните об этом и будьте осторожны в применении этих сил.

5. Техника прямого вхождения в сон. В этой техники, нужно ставить заранее намерение, перед сном, чтобы, когда вы заснули, то вы окажетесь рядом с тем человеком, с которым хотите быть. Т.е, вам

уже не нужно выполнять ни каких техник, просто перед сном очень сильно вознамериться уже сразу в сон к нужному человеку. Это техника либо сработает, либо нет. Так же возможно минусы, что когда вы будите уже во сне рядом с нужным человеком, то есть вероятность, что вы не будете осознавать свой сон или еще хуже, не помнить его, а тот человек, к которому вы хотели попасть, этот сон будет помнить.

Но если тренировать свой навык соос, то я думаю, подобные моменты будут происходить все реже и реже. Эту технику, так же можно использовать два человека и более. Тогда, перед сном, намериваются на совместный сон несколько человек. Можно ставить просто, встретить друг друга во сне, либо один стремиться попасть в сон к другому, а тот, кто к нему хочет попасть, старается открыться для него и тянуть в свой сон.

6. Техника нейтрального места. Это техника основывается на обоюдной договоренности двух, или более людей. Больше всего, она подходит для группового совместного сна. В ней, перед сном, участники в соос, договариваются заранее встретиться в определенном месте, но так, как соос мы делаем на втором уровне, то нужно будет это место придумать и создать его ментальный образ. Это делается следующим образом, все участники, договариваются об описании места, садятся и с закрытыми глазами стараются его представить и увидеть. Как только образ проработают, то можно его использовать, чтобы оказаться в нем и встретиться с другими участниками.

Если, вы осознали себя во сне, но не находитесь в этом месте, то вы, можете туда попасть, используя техники раскручивания, порталов, перескакивания, или притягивания. В этих техниках, нужно делать, все тоже самое, только вместо того, чтобы намереваться попасть в

сон к человеку, вы стремитесь намереваться попасть в это место. С помощью этой техники, можно создать целый город, и приходить в этот город могут сотни людей, таким образом можно создать целый мир.

7. Техника провала – это техника основывается на том, что сон имеет границы. Поэтому, попробуйте подпрыгнуть верх и силой постарайтесь провалиться под землю. В какой то, момент, вы окажитесь в полной темноте или будете падать вниз. Теперь вам остается создать намеренье попасть в сон к нужному человеку, и лететь в ту сторону, в которую потянет двойника.

8. Техника символов. При использовании этой техники, напоминая вам, работайте с символами, чтобы они вам подходили и не навредили другому человеку и вам, в том числе. Рисуете символ и заставляете его светиться, затем можете позвать человека через символ, чтобы он к вам пришел, либо притянуть силой символа человека к себе. Так же, можно использовать символ, как портал и через него вытягивать человека или наоборот представить, что символ, это поверхность воды и попробовать, как бы нырнуть в символ. Можно еще, для большего эффекта написать имя человека в середине символа.

9. Техника фотографии. Возьмите, фотографию человека, к которому вы хотите попасть в сон и носите днем с собой. В течение дня, периодически доставайте ее из кармана и смотрите, на нее. Затем, когда вы окажитесь в осознанном сне, возьмите, как это делаете всегда днем, достаньте фотографию с этим человеком. Дальше, можно поступить следующим образом, вознамерьтесь, чтобы фотография увеличилась, затем попробуйте в нее войти или нырнуть, и вы окажитесь сразу около этого человека. Фотография для вас будит как портал. Можно, так же, попробовать посмотреть

на фотографию и позвать этого человека по имени, чтобы он к вам пришел. Так же, можно призвать к себе человека, через символ. Рисуете, например, пятигранную звезду, а в середине размещаете фотографию и заставляет светиться символ, затем можете позвать человека, либо потянуть силой символа человека к себе. Либо используете символ, как портал и прям с него вытягиваете человека, можно наоборот, как бы нырнуть в символ.

Глава 11. Статьи о внетелесных путешествиях.

Архетипы и сновидения.

Архетипы (греч. *archetypos*, “первообраз”), широко используемое в теоретическом анализе мифологии понятие, впервые введённое швейцарским психоаналитиком и исследователем мифов К. Г. Юнгом. У Юнга понятие Архетипы означало первичные схемы образов, воспроизводимые бессознательно и априорно формирующие активность воображения, а потому выявляющиеся в мифах и верованиях, в произведениях литературы и искусства, в снах и бредовых фантазиях. Тожественные по своему характеру архетипические образы и мотивы (напр., повсеместно распространённый миф о потопе) обнаруживаются в несоприкасающихся друг с другом мифологиях и сферах искусства, что исключает объяснение их возникновения заимствованием. Однако Архетипы – это не сами образы, а схемы образов, их психологические предпосылки, их возможность. Словами Юнга, Архетипы имеют не содержательную, но исключительно формальную характеристику, да и ту лишь в весьма ограниченном виде. Содержательную характеристику первообраз получает лишь

тогда, когда он проникает в сознание и при этом наполняется материалом сознательного опыта.

Его форму Юнг сравнивает с системой осей какого-нибудь кристалла, которая до известной степени преформирует образование кристалла в маточном растворе, сама не обладая вещественным бытием. Процесс мифотворчества поэтому есть не что иное как трансформация Архетипов в образы, “невольные высказывания о бессознательных душевных событиях” на языке объектов внешнего мира. При всей своей формальности, бессодержательности, крайней обобщённости Архетипы имеют свойство, “по мере того, как они становятся более отчетливыми, сопровождаться необычайно оживленными эмоциональными тонами, они способны впечатлять, внушать, увлекать”, поскольку восходят к универсально-постоянным началам в человеческой природе. Отсюда роль Архетипов для художественного творчества. Тайна воздействия искусства, по Юнгу, состоит в особой способности художника почувствовать архетипические формы и точно реализовать их в своих произведениях. “Тот, кто говорит архетипами, глаголет как бы тысячей голосов..., он подымает изображаемое им из мира единократного и преходящего в сферу вечного; притом и свою личную судьбу он возвышает до всечеловеческой судьбы...” (К. Г. Юнг).

Едва ли не лучшая краткая формулировка концепции Архетипа принадлежит Т. Манну: “... в типичном всегда есть очень много мифического, мифического в том смысле, что типичное, как и всякий миф, – это изначальный образец, изначальная форма жизни, вневременная схема, издревле заданная формула, в которую укладывается осознающая себя жизнь, смутно стремящаяся вновь обрести некогда предначертанные ей приметы” (Собрание сочинений, т. 9, М., 1960, с. 175). Юнг предполагал, что Архетипы

присущи роду (человеческой общности или всему человечеству) в целом, т.е., по-видимому, наследуются. В качестве вместилища (“душевного пространства”) для Архетипов Юнг постулировал особенно глубокий уровень бессознательного, выходящий за пределы личности, – т.н. коллективное бессознательное.

Концепция Архетипы ориентирует исследование мифов на отыскание в этническом и типологическом многообразии мифологических сюжетов и мотивов инвариантного архетипического ядра, метафорически выраженного этими сюжетами и мотивами (мифологемами), но никогда не могущего быть исчерпанным ни поэтическим описанием, ни научным объяснением. Тем не менее Юнг попытался наметить систематику Архетипов, формулируя такие, напр., Архетипы, как “тень” (бессознательная дочеловеческая часть психики, литературными выражениями которой Юнг считал Мефистофеля в “Фаусте” Гёте, Хёгни в “Песни о Нибелунгах”, Локи в “Эдде” или любой другой образ плута-озорника), “анима (анимус)” (бессознательное начало противоположного пола в человеке, выражаемое образами двуполых существ первобытных мифов, в китайских категориях инь и ян и т.п.) и “мудрый старик (старуха)” (архетип духа, значения, скрытого за хаосом жизни, выявляемый в таких образах, как мудрый волшебник, шаман ницшевский Заратуштра).

Архетипическое истолкование мифологемы матери в её различных вариантах (богиня и ведьма, норны и мойры, Деметра, Кибела, богородица и т.п.) ведёт к выявлению архетипа высшего женского существа, воплощающего психологическое ощущение смены поколений, преодоления власти времени, бессмертия.

Архетипическое значение образов Прометея и Эпиметея Юнг сводит к противопоставлению в психике индивидуально-

личностного начала (“самости”) и той её части, которая обращена вовне (“персона”).

Отдельные положения доктрины Юнга об Архетипах, само понятие Архетипы, оказали широкое воздействие на мысль и творчество исследователей мифа и религии (К. Кереньи, сотрудничавший с Юнгом, М. Элиаде, Дж. Кэмпбелл, индолог Г. Циммер, гебраист Г. Шолем, исламовед А. Корбен), литературоведов (Н. Фрай, М. Бодкин), философов и теологов (П. Тиллих), даже учёных внегуманитарного круга (биолог А. Портман), видных деятелей литературы и искусства (Г. Хессе, Т. Манн, Ф. Феллини, И. Бергман). Сам Юнг недостаточно последовательно раскрывал взаимозависимость мифологических образов как продуктов первобытного сознания и Архетипы как элементов психических структур, понимая эту взаимозависимость то как аналогию, то как тождество, то как порождение одних другими.

Поэтому в позднейшей литературе термин “Архетипы” применяется просто для обозначения наиболее общих, фундаментальных и общечеловеческих мифологических мотивов, изначальных схем представлений, лежащих в основе любых художественных, и в т. ч. мифологических, структур (напр., древо мировое) уже без обязательной связи с юнгианством как таковым. В отечественной науке некоторые мыслители и учёные независимо от Юнга подходили к понятию Архетипы [ср. выражение “схемы человеческого духа” у П. А. Флоренского (см. его “Столп и утверждение истины”, М., 1914, с. 678), а также работы О. М. Фрейденберг].

Архетипы (греч. *archetypos*, “первообраз”), широко используемое в теоретическом анализе мифологии понятие, впервые введённое

швейцарским психоаналитиком и исследователем мифов К. Г. Юнгом. У Юнга понятие Архетипы означало первичные схемы образов, воспроизводимые бессознательно и априорно формирующие активность воображения, а потому выявляющиеся в мифах и верованиях, в произведениях литературы и искусства, в снах и бредовых фантазиях. Тожественные по своему характеру архетипические образы и мотивы (напр., повсеместно распространённый миф о потопе) обнаруживаются в несоприкасающихся друг с другом мифологиях и сферах искусства, что исключает объяснение их возникновения заимствованием. Однако Архетипы – это не сами образы, а схемы образов, их психологические предпосылки, их возможность.

Словами Юнга, Архетипы имеют не содержательную, но исключительно формальную характеристику, да и ту лишь в весьма ограниченном виде. Содержательную характеристику первообраз получает лишь тогда, когда он проникает в сознание и при этом наполняется материалом сознательного опыта. Его форму Юнг сравнивает с системой осей какого-нибудь кристалла, которая до известной степени преформирует образование кристалла в маточном растворе, сама не обладая вещественным бытием.

Процесс мифотворчества поэтому есть не что иное как трансформация Архетипов в образы, “невольные высказывания о бессознательных душевных событиях” на языке объектов внешнего мира. При всей своей формальности, бессодержательности, крайней обобщённости Архетипы имеют свойство, “по мере того, как они становятся более отчетливыми, сопровождаться необычайно оживленными эмоциональными тонами, они способны впечатлять, внушать, увлекать”, поскольку восходят к универсально-постоянным началам в человеческой природе. Отсюда роль Архетипов для художественного творчества.

Тайна воздействия искусства, по Юнгу, состоит в особой способности художника почувствовать архетипические формы и точно реализовать их в своих произведениях. “Тот, кто говорит архетипами, глаголет как бы тысячей голосов..., он подымает изображаемое им из мира единократного и преходящего в сферу вечного; притом и свою личную судьбу он возвышает до всечеловеческой судьбы...” (К. Г. Юнг). Едва ли не лучшая краткая формулировка концепции Архетипа принадлежит Т. Манну: “... в типичном всегда есть очень много мифического, мифического в том смысле, что типичное, как и всякий миф, – это изначальный образец, изначальная форма жизни, вневременная схема, издревле заданная формула, в которую укладывается осознающая себя жизнь, смутно стремящаяся вновь обрести некогда предначертанные ей приметы” (Собрание сочинений, т. 9, М., 1960, с. 175). Юнг предполагал, что Архетипы присущи роду (человеческой общности или всему человечеству) в целом, т.е., по-видимому, наследуются. В качестве вместилища (“душевного пространства”) для Архетипов Юнг постулировал особенно глубокий уровень бессознательного, выходящий за пределы личности, – т.н. коллективное бессознательное.

Концепция Архетипы ориентирует исследование мифов на отыскание в этническом и типологическом многообразии мифологических сюжетов и мотивов инвариантного архетипического ядра, метафорически выраженного этими сюжетами и мотивами (мифологемами), но никогда не могущего быть исчерпанным ни поэтическим описанием, ни научным объяснением. Тем не менее Юнг попытался наметить систематику Архетипов, формулируя такие, напр., Архетипы, как “тень” (бессознательная дочеловеческая часть психики, литературными выражениями которой Юнг считал Мефистофеля в “Фаусте” Гёте,

Хёгни в “Песни о Нибелунгах”, Локи в “Эдде” или любой другой образ плута-озорника), “анима (анимус)” (бессознательное начало противоположного пола в человеке, выражаемое образами двуполых существ первобытных мифов, в китайских категориях инь и ян и т.п.) и “мудрый старик (старуха)” (архетип духа, значения, скрытого за хаосом жизни, выявляемый в таких образах, как мудрый волшебник, шаман ницшевский Заратуштра).

Архетипическое истолкование мифологемы матери в её различных вариантах (богиня и ведьма, норны и мойры, Деметра, Кибела, богородица и т.п.) ведёт к выявлению архетипа высшего женского существа, воплощающего психологическое ощущение смены поколений, преодоления власти времени, бессмертия.

Архетипическое значение образов Прометея и Эпиметея Юнг сводит к противопоставлению в психике индивидуально-личностного начала (“самости”) и той её части, которая обращена вовне (“персона”).

Отдельные положения доктрины Юнга об Архетипах, само понятие Архетипы, оказали широкое воздействие на мысль и творчество исследователей мифа и религии (К. Кереньи, сотрудничавший с Юнгом, М. Элиаде, Дж. Кэмпбелл, индолог Г. Циммер, гебраист Г. Шолем, исламовед А. Корбен), литературоведов (Н. Фрай, М. Бодкин), философов и теологов (П. Тиллих), даже учёных внегуманитарного круга (биолог А. Портман), видных деятелей литературы и искусства (Г. Хессе, Т. Манн, Ф. Феллини, И. Бергман). Сам Юнг недостаточно последовательно раскрывал взаимозависимость мифологических образов как продуктов первобытного сознания и Архетипы как элементов психических структур, понимая эту взаимозависимость то как аналогию, то как тождество, то как порождение одних другими.

Поэтому в позднейшей литературе термин “Архетипы” применяется просто для обозначения наиболее общих, фундаментальных и общечеловеческих мифологических мотивов, изначальных схем представлений, лежащих в основе любых художественных, и в т. ч. мифологических, структур (напр., древо мировое) уже без обязательной связи с юнгианством как таковым. В отечественной науке некоторые мыслители и учёные независимо от Юнга подходили к понятию Архетипы [ср. выражение “схемы человеческого духа” у П. А. Флоренского (см. его “Столп и утверждение истины”, М., 1914, с. 678), а также работы О. М. Фрейденберг].

Пять архетипов снов по Юнгу:

Изучая в свое время мифологию разных народов мира, а также работая в тесном контакте с другими исследователями, Юнг пришел к выводу, что несмотря на то, что культура у различных народов разная, мифы и легенды, что касаются Богов имеют характерную окраску и колорит, соответственно местности проживания народа.

Тем не менее есть в них что-то общее, какие-то изначальные психологические каркасы и образы, находящиеся в области бессознательного, области малоизученной и потому для сознания темной, ведь собственно бессознательное так и называют — темная сторона души, то есть невидимая. Если простым языком, то как темная сторона луны, она есть, но что там никто не знает.

Изучая больных с различными невротами и другими психологическими проблемами, Юнг наблюдал влияние мифов, но при том что, точно было известно, что в сознании больного нет такой информации, то можно было сделать вывод, что эта информация берется из бессознательного, а бессознательное

оказывает достаточно сильное влияние на наши сновидения. Вот эти первообразы или типы, Юнг и назвал архетипами, поскольку тянулись они из очень глубокого прошлого.

Рассмотрим пять основных архетипов коллективного бессознательного: Младенец, Мать, Дева, Дух, Тикстер.

1. Архетип младенец

По утверждению Юнга, младенец появляется на свет в результате борьбы противоположностей. При этом при появлении он включает в себя аспекты этих обеих сторон, а также заключает в себе сознательное и бессознательное. Поскольку этот образ объединяющий и представляющий нечто целое то его связывают зачастую со спасением, тем кто может объединить и спасти.

Одной из черт мотива данного архетипа является будущность, и возрождаясь из младенца он должен вырасти до мужчины и преодолеть мрак, то есть бессознательное. В культуре и традиции поэтому его связывают с огнем и металлом.

Чтобы развиваться ему необходимо быть вдали от источников его создания, потому одна из черт этого архетипа это покинутость и одиночество, но все это нужно для его независимого развития.

2. Архетип Мать

Тремя основными атрибутами данного архетипа являются страсть, божество и темнота. По Юнгу этот символ присутствует в вещах, которые вызывают у человека благоговение, а также часто символизирует плодородие и изобилие, ну и бесспорно самый главный символ это Рождение.

В физическом мире, он проявляется в роли матери, сестры, бабушки. В метафизическом, связан с воскрешением и магическими превращениями.

Двойственность проявлений, присуща так же как и другим архетипам. К отрицательным можно отнести, могилу, смерть, привидений. К положительным, сочувствие, заботу и доброту. Также с данным символом ассоциируют разные полые предметы, как вместилище чего либо.

3. Архетип Дева

Данный архетип Юнг вывел из мифологии воссоединив в данный образ практически всех Богинь. У Юнга данный архетип носит название одной из Богинь по имени Кора, которая по сути имеет свои черты во всех остальных Богинях.

Этот архетип сложен тем, что он отражен во многих ассоциациях, которые связаны с ее именем. Ведь буквально Кора является Персефой, дочерью Деметры, которую насильно выдали замуж, а также она является Девой-Богиней Иштар у шумеров.

Юнг придавал огромное значение данному архетипу очень сильно влияющие на психику современных женщин.

4. Архетип Дух

Архетип Духа или как его еще называет сам Юнг, «Мудрый старец», несет в себе следующие качества: мудрость, озарение, знание и интуицию. В литературе этот архетип очень живописно представлен на примере волшебника Мерлина.

Как для мужчин так и для женщин этот архетип может быть производной от архетипического отца.

Данный архетип несет в себе, спокойствие, уверенность и исходящую изнутри, некую магическую силу, которая руководит человеком.

5. Архетип Тикстер

Данное слово пришло из культуры американских индейцев. По своему влиянию он напоминает карточную фигуру Джокера, который в свою очередь является источником трансформаций и превращений, источник перемен и перестановок.

В греческой мифологии данному архетипу соответствует Гермес. При исследовании текстов алхимиков средневековья, Юнг также заметил влияние данного архетипа, имеется ввиду попытки алхимиков превратить неблагородные металлы в благородные.

Но поскольку перемены и перевоплощения могут носить как позитивный так и негативный характер, соответственно и сап архетип может приобретать как положительные, так и отрицательные черты.

Архетипы сновидений. Тень Тень - спрятанные или бессознательные аспекты психологической структуры личности, её негативная сторона, обычно отвергаемая сознательным эго. Сумма всех неприятных личностных качеств. «Это как то, чем человек не хотел бы быть.» К. Юнг утверждал, что каждый человек имеет свою Тень, подобно любой другой материальной субстанции. И эго соотносится с Тенью, как свет с мраком, и именно наличие Тени делает нас людьми. «Каждый носит с собой тень, и чем меньше она подключена к индивидуальной сознательной жизни, тем она темнее и гуще. Если плохое качество осознано, то всегда есть шанс его исправить. Помимо этого, оно находится в постоянном контакте с другими интересами, так что подвержено непрерывной

модификации. Но если теневая сторона подавлена и изолирована от сознания, то она никогда не будет исправлена, и постоянно имеется возможность её внезапного прорыва в самый неподходящий момент. Так что, по всем подсчетам, она создаст бессознательное препятствие, мешая нашим самым благонамеренным побуждениям и порывам. Мы несём в себе своё прошлое, а именно примитивного, низкого человека с его желаниями и эмоциями. Лишь приложив значительные усилия, мы можем освободиться от этой ноши. Если дело доходит до невроза, то мы неизменно сталкиваемся с сильно увеличившейся Тенью.

И если мы хотим излечить невроз, то нам нужно найти способ сосуществования сознательной личности человека и его Тени. ...Тень состоит в том, что она не является лишь тёмным скопищем, населяющим изнанку личности. Тень также состоит из влечений, способностей и положительных моральных качеств, которые либо были когда-то похоронены личностью, либо никогда ею не осознавались.

Если бы вытесненные склонности, называемые мной Тенью, были только злом, то не возникало бы особых проблем. Но Тень - это не что-то целиком скверное, а просто низшее, примитивное, неприспособленное и неудобное.» В сновидениях архетип Тени изображается с помощью тёмных, мрачных, темнокожих, уродливых фигур, часто одного пола со сновидцем. Персонаж Тени наделяется негативными свойствами и качествами, совершает мерзкие поступки. От его фигуры веет иррациональным ужасом. Тень может выглядеть могущественной, жестокой, обладать сверхъестественными способностями. Архетип Тени, как феномен коллективного бессознательного, вторгаясь в сознание индивида, порождает негативные проекции и проективные идентификации, следствием которых могут стать разрушительные психические

конфликты, деструктивные действия, психосоматические нарушения.

Юнг считает, что формирование Тени начинается ещё в раннем детстве, когда ребенок сталкивается с тем, что отец и мать ругают и наказывают его за желания и поступки. Слабое эго еще не способно разобраться в сложной, запутанной сети представлений о добре и зле, оно предпочитает вытеснить и забыть всё, что взрослые называют и считают нехорошим. Таким образом, отторгнутыми оказываются целые аспекты личности. Отщепляясь, они становятся автономными, обрастают эмоциями и чувствами, приобретают определённый энергетический потенциал и, в конце концов, складываются в мощное анти-Я, антипод эго. Эта Тень до поры до времени «сидит в засаде» и ждёт удобного момента, чтобы вторгнуться в сознание и отобрать у эго частицу власти над поведением и поступками личности, а то и захватить эту власть целиком (психоз, невроз).

Осознание Тени – сложная и мучительная задача. Обычно всё негативное проецируется на других, на внешний мир. Если человек в состоянии увидеть собственную Тень и вынести это знание о ней, то задача, хотя и в незначительной части, решена: уловлено по крайней мере личное бессознательное. Какой бы горькой ни была эта чаша, испить из неё приходится каждому. Наша встреча с другими присутствующими в нашей психической субстанции парами противоположностей увенчается успехом только при условии, что мы признаем реальность Тени в качестве части нашей природы, научимся отличать себя от неё и будем постоянно поддерживать это видение собственной Тени в нашем сознании. Отсюда начинается наше объективное отношение к собственной личности, без которого не может быть продвижения вперёд, по пути обретения психической целостности. «Если вы вообразите себе

человека, достаточно смелого, чтобы отбросить все эти проекции, вы получите индивида, сознающего свою отягощенность Тенью.

Такой человек взваливает на свои плечи новые осложнения и конфликты. Он становится для самого себя серьёзной проблемой, поскольку уже не может сказать, что это окружающие делают то-то и то-то, что это они не правы, что это с ними нужно бороться...

Такой человек знает, что если в мире что-то происходит не так, то проблема кроется в нём самом. И стоит ему совладать с собственной Тенью, как он совершит нечто реальное для мира в целом. Он сумел взять на себя хотя бы одну, пусть ничтожно малую частичку гигантской и нерешенной социальной проблематики нашего времени.»

Анализ сновидения и теория бессознательного.

Сегодня я хочу поговорить о снах и сновидениях. И разграничить смысл, который люди вкладывают в толкование сновидений от их анализа с точки зрения Юнгианства. А также осветить несколько интересных фактов о природе бессознательного.

Несмотря на то, что именно учитель К.Г. Юнга «надоумил» его работать со снами, сам З. Фрейд считал сновидения попыткой исполнения желаемого, но запретного таким вот фантастическим образом. И связывал сны методом свободных ассоциаций именно с сознанием человека. В своих трудах К.Г. Юнг пишет, что З. Фрейд порою сетовал на то, что сны в его, Фрейда, трактовке, какие то у всех однообразные. Все сводится к известным всем качелькам «либидо-мортидо» и подавленной сексуальности. Возможно, дело в собственной проекции?

К.Г. Юнг не привязывает сюжеты сновидений к каким-то сонникам с интерпретациями. Он говорит о многосмысленных причинных связях сновидения, которые следует адаптировать к многослойному материалу жизни. Можно сказать, что для интерпретации любого сновидения автором применяется метод многофакторного анализа.

Сам К.Г. Юнг пользуется понятием амплификации – расширения смыслов любых символов. Поэтому аналитику так важно знать значения различных символов для человечества в целом. Поскольку для сознания конкретного человека значение символа может быть утрачено и сохранено только в глубинах его бессознательного.

Юнг классифицирует сновидения по характеру взаимодействия сознания и бессознательного в контексте внутренней целесообразности всего происходящего. А также по характеру причин и условий появления сновидений. Как видите, никакой однозначности для толкования сновидения вне контекста ситуации. Автор полагает грамотным работать с серией сновидений, которые могут дополнять и прояснять смысл того, что скрыто в бессознательном. И работать на уровне гипотез, которые необходимо подтверждать или опровергать по ходу анализа.

Изучая свои собственные сновидения и сновидения своих пациентов, Юнг сделал интересный вывод относительно концепции времени. Сон, который сам Юнг воспринимал как длительный, иллюстрирующий поле боя и грохот пушек, продолжался всего лишь несколько секунд в реальном времени. Ровно столько, сколько его горничная стучала в его дверь.

Наше бессознательное живет в других временных рамках, или же вовсе без них, частенько «опережая» сознание. Часто мы думаем о человеке, и вскоре встречаем его или получаем звонок от него. Случай опережения времени и также его сжатия хорошо

иллюстрирует такая зарисовка. Одному из пациентов снилась его собственная казнь на гильотине. Нож уже падал, как пациент проснулся и сел на постели. И тут его по шее вскользь ударила упавшая гардина. Сон продолжался столько, сколько она падала. Или дольше. Но тогда откуда сновидец знал, что гардина упадет позднее?

Другие факты относительно содержания бессознательного поражают не меньше. Вот цитата К.Г. Юнга:

«Особенно впечатляющий случай, подлинность которого мне удалось доказать: психически нездоровый человек установил символическую связь с содержанием греческого папируса до того, как этот текст был расшифрован. Это выглядит как чудо, но нам пора привыкнуть к мысли, что такие вещи существуют, и бессознательное способно производить образы, так или иначе связанные с историческими фактами. Такие вещи относятся к архетипическому содержанию. Оно принадлежит к архетипу, природа которого способна снова и снова воссоздавать идентичные образы. Такая концепция часто отвергается, но, как правило, теми, кто плохо знаком с ее сутью и не может предложить другого объяснения. Невежество позволяет легко отрицать существование таких явлений, что хорошо иллюстрируют два следующих случая:

Когда агент Эдисона проводил презентацию его нового изобретения – фонографа – в Парижской академии, профессор физики из числа приглашенных вцепился ему в горло и начал кричать, что он – «чревовещатель».

Галилей предложил своим оппонентам посмотреть в телескоп и самолично убедиться в существовании спутников Юпитера. Но те не пожелали смотреть!» [К.Г. Юнг]

Некоторым людям снятся исторические события, прошлые или будущие. И это факт также сложно оставить без внимания.

Если вы сами вспомните свои ранние детские сновидения, возможно, вас поразит масштаб происходящих там событий. Возможно, вам случалось видеть, так называемые космические, космогонические сны в своем детстве. О вселенной, потопах и катастрофах, возможно, библейских сюжетах, и тому подобном. Ребенок, конечно же, в 3 или 4 года на уровне сознания ни о чем таком и знать не знает. И если вы помните такие сны — вам крупно повезло!

К.Г. Юнг считает, что такие сны рождаются из целостности личности. И вот почему они позволяют нам увидеть часть того, что мы позже упускаем. Жизнь вынуждает нас разделять, разграничивать. И именно поэтому мы теряем самих себя и вынуждены искать себя заново. Когда в античном мире взрослому человеку снился подобный сон, он сообщал о нем на ареопаге. Древние люди также собирались послушать такие сны, поскольку чувствовали, что их содержание касается каждого из них.

Приведу несколько цитат К.Г. Юнга о природе и феномене сновидений.

«Сон – естественное природное явление. Его нельзя вызвать намеренно. Его нельзя объяснить с помощью обычной психологии, поскольку она оперирует категориями сознания. Сон не зависит от воли эго от наших самих желаний, намерений и стремлений. Это непреднамеренное событие, как и все остальное в природе. ... Наша задача – понять, как обращаться с этим природным явлением». [К.Г. Юнг, Семинары по детским сновидениям].

«Частое заблуждение – полагать, что значение сна в любом случае связано с сознанием, исходя из того, что сознательное психическое содержание имеет ассоциативные связи с бессознательным. Именно из этого заблуждения родилась теория о том, что сон следует толковать исключительно в контексте сознания, а бессознательное, как таковое – всего лишь производное от сознания. Это не так. Бессознательное старше сознания. Это исходная данность, из которой вырастает сознание. Итак, есть сны, в которых невозможно отыскать ни одной привязки к сознанию, поскольку все действие происходит в бессознательном».

Бескрайние возможности осознанных снов.

Прежде, чем приступить к изучению и практике осознанных сновидений, необходимо понять — для чего они нужны и каких целей человек сможет добиться, используя такой мощный инструмент, как сон?

Сон — состояние человека, которое полно загадок и тайн. Учёные до сих пор так и не расшифровали значение сновидений и многие другие секреты, которые регулярно подкидывает изучение сна. Этим вопросом занимались известные учёные, психологи, философы и так далее. Не менее интересен сон и для мистиков, для людей, которые интересуются магией, трансцендентными состояниями. Изменённое состояние сознания, которое наступает во время сна, известно каждому. Сны — это вторая жизнь, в которой человек проводит значительную часть своего времени. Это удивительное явление не даёт покоя многим и поэтому к снам издревле относились с особым вниманием. По ним судили о будущем, находили ответы на вопросы и, наконец, пытались их

контролировать, прибегая к различным практикам осознанного сна (ОС).

Самое раннее упоминание об осознанных сновидениях содержится в тибетском манускрипте VIII века «Йога состояния сна». Однако долгое время этому состоянию не придавали никакого значения. Всплеск интереса к этому явлению появился после публикации работ известного мистика Карлоса Кастанеды, в частности, одной из его книг «Искусство сновидения». Сегодня большое количество учёных, психологов, психиатров и так далее, занимаются тщательным изучением и анализом ОС. Одним из самых известных является Стивен Лаберж.

Осознанные сновидения или осознанный сон — это состояние человека во время сна, при котором он понимает, что видит сон, но при этом не просыпается и может им управлять. Так как сон — это мир без границ, человек здесь может делать всё, что ему захочется, вплоть до самых невероятных вещей. С точки зрения развлечения и баловства — это очень занятно и весело, и заставляет людей вновь и вновь прибегать к различным техникам, чтобы очередной раз погрузиться в такую реальность, где становится возможным всё! Кроме того, такое состояние сна помогает избавиться от кошмаров и плохих снов, которые мучили человека долгое время. Помимо страшных снов, осознанные сновидения на подсознательном уровне убирают фобии и страхи и из реальной жизни.

Полёты во сне

Осознанный сон — это переживание особенных ощущений, которые недоступны в обычной реальности (полёты, превращение в животных, путешествие в космосе и так далее). Осознанные сновидения порой представляют совершенно необычайные возможности, как, например, многие утверждают, что видят такие

цвета, которых в жизни никогда не встречали (я не раз сам видел такие цвета, которые невозможно описать словами), нереальные звуки, никогда не встречаемые запахи, необычное видение несколькими глазами или совершенно без помощи глаз в 360 градусов и так далее. Также это самоанализ и самопознание. В конце концов, сон (как и гипноз) — это полный доступ в подсознание, из которого можно выудить такую информацию, которую вы не можете вспомнить или такую информацию, которая вам необходима.

С точки зрения мистики, веры, религии, осознанные сновидения — это возможность выйти во внетелесное путешествие, трансцендентное состояние, в котором можно найти ответы на свои вопросы, заглянуть за край реальности, подключиться к информационному полю, пообщаться с представителями иных и ирреальных миров, с Богами и предками, получить совет и наставление у высших сил, и многое другое. Некоторые учёные, писатели, художники, музыканты утверждали и утверждают, что свои идеи и настоящие озарения их посещали именно во сне. Техника осознанного сна может позволить вам получить ко всему этому полный доступ и сделать вашу жизнь гораздо богаче и полноценнее.

Как и в любом деле, чтобы научиться входить в осознанный сон и контролировать его без пробуждения, нужно знать, как это делается, а также практика и опыт для более сложных этапов. У некоторых получается осознать себя во сне уже через несколько попыток, другим же необходимо большее время. Некоторые говорят, что им потребовался целый месяц практики, чтобы, наконец, проснуться во сне. Однако стоит отметить, что если есть желание, то абсолютно каждый может контролировать свои сновидения, и никаких больших сложностей в этом нет. Есть

множество способов сделать сон осознанным и некоторые из них мы рассмотрим далее. Также, в конце статьи вашему вниманию представляется сборник из нескольких книг по осознанным сновидениям для тех, кто хочет изучить данный вопрос подробнее.

Самый простой способ, но действенный далеко не для всех — это настроить себя перед сном. С сильным желанием очнуться во сне, нужно до самого момента впадения в сон постоянно думать об этом и повторять про себя, что, как только сон начнётся, я вспомню себя. Эффективность от данного упражнения происходит от большого желания. Сознание с определённым настроением проявляет силу воли и человек во сне понимает, что он спит. Однако, для многих (особенно для взрослых людей) одного этого порой недостаточно и долгие попытки ни к чему не приводят. Это говорит об очень крепком сне. Также на это может влиять усталость, так как сознанию в целях восстановления работоспособности организма во время сна не до осознанности. Для увеличения эффективности данного метода, можно написать на бумаге «сегодня ночью я осознаю себя во сне» и положить эту бумажку рядом с кроватью или под подушку. Таким образом, листок бумаги будет неким катализатором, который сознание обязательно запомнит и даст о себе знать в разгар сна.

Второй способ — это сосредоточение на вступление в фазу сна. Для этого человек ложась ко сну старается увидеть сам момент засыпания. Обычно, перед наступлением сна, те вещи, о которых человек думал или мечтал, мало-помалу начинают самостоятельное движение, они начинают говорить по-своему, двигаться будто самовольно. Благодаря тому, что это наступает очень медленно, человек не замечает, как очень тихо он спускается в мир сновидений. Когда же человек настроен на такое наблюдение, эти вещи будут ему заметны. Сначала, как только человек будет

чувствовать, что он увидел самовольное движение тех образов (людей, животных, предметов) о которых он думал, его будет выбрасывать из сна и всё придётся повторять сначала, но со временем человек, даже замечая, что сон наступает, а все образы медленно начинают собственную жизнь, не будет просыпаться, а в этом состоянии будет спускаться в сон, где будет продолжать своё бодрствование. Первое время после удачных попыток войти в сон, период бодрствования может быть коротким, после чего будет наступать всё то же забытие, но практика будет увеличивать это время.

Одним из самых эффективных способов достичь осознанных снов является чтение соответствующей литературы перед сном. Литературы про техники осознанных сновидений существует большое количество, так что недостатка в этом просто нет. Настрой на осознанные сновидения посредством литературы, которая возбуждает определённые желания, срабатывает во сне и человек вдруг понимает, что всё вокруг — это нереальность, а сам он сейчас лежит в кровати.

Одним из самых популярных методов достижения ОС, является ведение дневника. Каждый день нужно вставать и записывать всё, что вы могли видеть в сновидении, что с вами происходило и так далее. Ещё лучше будет, если вы будете делать карту сновидения и особо отмечать те места, пейзажи, ландшафты, которые вы уже видели в других снах. Давно не секрет, что сознание во сне часто возвращается к одним и тем же местам, которые легко узнаются, но не имеют аналогов в реальном мире. В качестве отступления хочется сказать, что одна группа, изучающая сновидения, делала и, наверное, до сих пор делает, общую карту сновидения людей мира, так как по их исследованиям люди, даже не знакомые друг с другом, путешествуют в одних и тех же местах. Дневник, воспоминания о

знакомых местах в сновидении, карта и различные заметки, записи о ярких ситуациях во сне обязательно проявятся, и человек начнёт вспоминать, что эта дорога, этот дом или даже куст травы знакомы ему не просто так, а потому что он записывал их в реальности. Таким образом можно начинать осознавать себя во сне.

Гипноз и самогипноз также являются эффективным способом, но не все имеют в наличии гипнотизёра или сами смогут ввести себя в такое состояние, поэтому на данной технике не будем заострять своё внимание, только лишь познакомимся с одним из элементов гипноза. Для того, чтобы во время гипнотического сна человек понял, что спит, ему предлагается определённый условный знак, который может быть звуком, вспышкой света или даже привидевшимся предметом. После того, как условный знак появился, человек вспоминает, что он спит. Этот метод тоже можно взять на вооружение и определить для себя определённую вещь всё по тому же дневнику, которая попадаетеся вам во сне чаще всего (человек, предмет, животное, здание, дорога и т.д.), которая может быть не с первого раза, но со временем всё же будет вас «пробуждать».

Одной из сложностей, которая может подстергать проснувшегося во сне, является точное определение — спит он или бодрствует? Часто так бывает, что возникнувшая мысль, что это всего лишь сон, во сне кажется настолько неправдоподобной, что спустя мгновение она забывается и обычный сон продолжается. Для того, чтобы не упустить эту возникнувшую мысль, нужно научиться подтверждать её. Для этого необходимо сделать что-то необыкновенное — взлететь, пройти сквозь стену, заставить возникнуть перед собой образ какого-либо человека или что-то другое. Главное, чтобы его нельзя было повторить в реальности. Также стоит сразу определить, что вы будете делать во сне, чтобы удостовериться, что это сон, так

как импровизация во сне не будет играть большой роли и вам может показаться, что прыгнуть выше небоскрёба может любой человек.

Исследователь и практик осознанных сновидений Стивен Лаберж (один из самых известных учёных, занимающихся вопросом осознанных сновидений) предлагает ещё и такие способы определение сна: необходимо найти надпись и прочитать её дважды (во сне второй раз надпись поменяется), посмотреть на часы с циферблатом (во сне информация будет неправильная, будут отсутствовать стрелки, некоторые цифры или вместо цифр будет совсем что-то другое), включить и выключить свет в комнате (вместо света могут происходить странные ситуации, например, свет включен, а света нет, или вместо света завелась машина, посыпались вещи из шкафа и т.д.), долго смотреть на свои руки (во сне они будут менять свой вид), долго смотреть на своё отражение в зеркале (изображение будет меняться). Также характерным для сна является изменение времени и пространства — часы могут лететь секундой, поездки на десятки километров могут осуществиться за мгновение, несколько шагов могут показаться непреодолимой далью — эти вещи могут вас пробудить во сне и подсказать, что это именно сон.

Именно несостыковки в сновидениях очень часто помогают новичкам и профессионалам проснуться во сне. Если человек настроен на такой сон и всеми силами этого желает, то любая мелочь может пробудить его. Сразу после этого НЕОБХОДИМО задуматься «не сон ли это?». Стоит уяснить и постоянно повторять про себя, заучить как стихотворение в школе, что в реальности человек не будет спрашивать себя всерьёз «не сон ли это?», и если такой вопрос возник, значит — ЭТО СОН!

Если вы не помните где вы, в каком городе находитесь, как вас зовут, какой сегодня день, если вы вдруг оказались обнажены, если не можете двигаться, если способны летать и высоко прыгать, если не можете говорить или говорите слишком громко — ЭТО СОН! Если вы будете заучивать это перед сном, то во сне вы точно определите, что спите. Может быть не в первую и не во вторую ночь, но рано или поздно все к этому приходят. Также запоминайте и записывайте не только те неестественные вещи, что были даны выше, но и характерные для своих снов детали, при встрече с которыми в следующий раз вы сможете осознать сон. Ещё одним способом проверить — спите ли вы, является: зажать нос и рот рукой. Если вы продолжаете дышать, то — это сон. Если вы можете дышать под водой, то — это сон!

Все эти детали должны быть не просто прочтены, а заучены. Во сне вы должны быть уверенными в том, что это явление сна, так как в противном случае, вам может показаться, что это обычное явление и шанс на просыпание будет упущен. Желательно перед сном и несколько раз в день вспоминать записи о своих снах, может быть даже посмеяться над ними или рассказать о них другому человеку, делая акцент именно на невероятных вещах, чтобы следующей ночью сознание вспомнило, что это явление сна и было точно уверено, что это сон.

Ещё одним важным правилом является искусство просыпаться. Человек, обладая возможностью осознавать себя во сне, часто банально не может пробудиться тогда, когда ему это нужно и мучается в поисках выхода. Для этого есть простые практики и такие действия, которые вы сами себе придумаете. Одним из самых действенных является частое хлопанье глазами во сне. Дело в том, что организм отключает все мышцы в теле во время сна, кроме глаз. Вы и сами наверняка не раз были свидетелями того, что глаза у

спящих двигаются. Глаза в реальности в точности повторяют то, что делает и куда смотрит спящий в своём сне, поэтому частое хлопанье, в конце концов, разлепляет веки и вытаскивает человека из сна в реальность.

Для достижения ОС, если очень долго не получается добиться этого, необходимо постоянно совершать «ритуалы». Под ритуалами подразумевается чтение соответствующей литературы днём и вечером, ведение дневников, заучивание снов, слов и действий-ключей. После первого вхождения в сон, всё становится намного проще и человек может практически каждую ночь просыпаться во сне, так как сознание научилось себя отождествлять с реальным человеком, и теперь для этого нужны лишь некоторые «ключи факторы», которые позволили сделать это в первый раз. К примеру, если вы вдруг поняли, что реальный человек летать не может и проснулись, то каждый раз в каждом новом сне, эта мысль будет вас посещать именно при полёте. Развивая разносторонние способы пробуждения, вы будете просыпаться в любом сне и так часто, как того сами хотите.

Чтение, блокнот возле кровати, в котором вы записываете свои сны, рисуете виды и карты, а также постоянные размышления об этом приведут вас к открытию новой реальности. Ещё одним способом достичь ОС может быть регулярная проверка себя в реальности (ключи). Несколько раз в день сами себя спрашивайте — Не сон ли это? Естественно, что в реальности вы будете понимать, что это не сон, что даже если двадцать раз посмотреть на надписи они не изменятся, и вы не сможете прыгнуть выше нескольких сантиметров. Однако во сне такая привычка сохранится, по этой привычке вы сами себе зададите тот же вопрос и обнаружите, что вокруг вас действуют совершенно иные законы, которые являются иллюзией.

Даже если вы на пару секунд осознали что это сон, а потом вновь забылись — это уже успех и в будущем это время будет увеличиваться. Чтобы увеличить это время, необходимо не просто желание осознать себя, но обладать некой целью, которую бы вы хотели осуществить во сне. Например, задайтесь целью покататься на Феррари последней модели (если, конечно, его у вас нет по-настоящему), или долететь до Луны, познакомиться с суперзвездой или что-то, что вы искренне желаете, но чего в реальности произойти не может. В этом случае, оказавшись в осознанном сне, вы не окажетесь в подвешенном состоянии, в ситуации, в которой вам нечем заняться, а будете добиваться своей цели. Таким образом, осознанный сон будет длиться гораздо дольше.

Применение якорей, наподобие повторения наяву, спите вы или нет, может быть отличным и очень эффективным методом. Постарайтесь понять, что встречается вам в ваших снах часто или чаще всего. К примеру, если вы часто видите голубей, то при встрече с голубями наяву приучите делать себя определённый жест (например, хлопнуть себя по ноге) или говорить одно и то же слово. Этот якорь будет цепляющим в вашем сне и когда в сновидении появятся голуби, вы сделаете привычный жест или скажете заветное слово, и тут же поймёте, что вокруг сон. Можно сказать, что главным для появления ОС является — память. Развивая память о снах и реальности, вгоняя некоторые якоря в подсознание и делая их автоматическими, память сможет работать не только в реальности, но и в сновидении. Ещё одним важным фактором является самонастраивание на осознание. Развитие памяти и постоянное самонастраивание приведут к ожидаемому результату.

Некоторые выдают опасения, что ОС может быть опасен для сознания и для человека. Якобы во сне мозг должен отдыхать, а

вместо этого человек вновь нагружает его. На самом деле это далеко не так и вы абсолютно ничем не сможете себе повредить. Многие психиатры и медики наоборот — задействуют осознанный сон, чтобы лечить людей. Дело в том, что осознанный сон, даже у самого большого практикующего «путешественника» не будет длиться всю ночь к ряду. Сложно сказать о максимальных сроках такого сна, скорее всего он зависит от желания и целей человека. Побродив по дорожкам иллюзорного мира, по закоулкам подсознания, нагулявшись и сделав всё, что хотел, человек во сне вновь впадает в беспамятство. К тому же, даже во время сна осознанного, организм выключает все функции организма, расслабляет все мышцы и необходимые ночные процессы проходят как обычно. Так что бояться тут нечего, как нечего бояться и того, что вы сможете не проснуться. Такого риска просто не существует. Риск не проснуться относится к практике выхода из тела и другим астральным путешествиям, но не к осознанному сновидению. Многочисленные исследования не подтвердили ни одной теории опасности ОС!

Считается, что ОС очень редко появляются при глубоком сне, когда организм полностью сосредоточен на восстановлении организма. Большая усталость, невысыпание, когда человек засыпает, что говорится, без задних ног, практически сводит ОС на нет. Исследования показали, что чаще всего ОС возникает в вечерние часы, когда человек находится в приятной обстановке и не сильно устал за день, когда у него хорошее настроение. Утро — ещё одно благоприятное время для осознанных снов, когда человек уже выспался и сознание позволяет ему начинать мыслить. Дневной, лёгкий сон также может способствовать появлению таких снов. Кофеин может продлить фазу глубокого сна, что будет плохо сказываться на возможности проснуться во сне.

Есть множество способов и техник вхождения в ОС и если вы будете интересоваться этим, читать соответствующую литературу или общаться на специализированных форумах и сайтах, то узнаете немало новых способов, которые постоянно придумывают и изобретают. Вот, например, есть и такой способ: перед сном завести будильник так, чтобы он разбудил вас через 6 часов; проснувшись, необходимо побороть сонливость и полежать минут 10 или больше с открытыми глазами, можно встать с кровати и немного походить; после того, как сонливость пройдёт, нужно закрыть глаза и попытаться заснуть с намерением осознаться. Дело в том, что небольшая передышка после сна и шестичасовое высыпание организма делает новый сон лёгким и поверхностным, в котором сознание прекрасно работает и может осознавать себя практически сразу. Перед тем как заснуть во второй раз нужно лечь на бок и сделать гипервентиляцию лёгких, то есть быстро и глубоко дышать не более 1-2 минут. Эта техника замечательна тем, что вы насыщаете свою кровь кислородом, и хотя организм хочет спать, сознание активно работает. В этом случае получается, что тело спит (отдыхает), а сознание живёт своей жизнью.

Чтобы не заставить себя проснуться, необходимо знать, что во сне мозг должен работать с некоторой легонцой. Нельзя концентрироваться на каких-то объектах и серьезно обдумывать, сосредотачивать своё внимание на предметах. В этом случае мозг начнёт просыпаться от работы. Если это произошло, и вы почувствуете во сне, что начинается процесс пробуждения, то нужно расслабиться, отвлечься. Исследователи советуют встать вертикально, расставить руки в стороны, покрутиться вокруг себя, посмотреть на свои руки. Эти способы помогают удержать сон.

Для осознанных сновидений придумано и множество различных технических способов, начиная от специальной трансовой музыки,

которую можно найти в интернете, и заканчивая настоящими гаджетами: генератор осознанных сновидений LUCI, устройство DreamLight, отечественные приборы СОН-4 и СОН-5, польский девайс REM-Dreamer, NovaDreamer, русский прибор Dream Stalker и другие.

Некоторые используют специальный звонок будильника на своём мобильном телефоне. Для звука в этом случае используется приятная и тихая мелодия, которая не заставляет вскакивать с постели, а заставляет сознание начинать работать. Музыкой для этого может быть та же специально разработанная музыка, найти которую не так трудно. Для этого стоит попробовать ставить будильник на разное время, но лучше, как говорилось уже выше, на вечер, то есть близкое время после засыпания, или утренние часы. Разработчики приложений даже предлагают специальные приложения для снов, например «Приложение Inception» для айфонов, айпадов, смартфонов и так далее. Программы для андроид — Sleep as Android, Lucid Dreaming и другие.

Введение в мир осознанных сновидений.

Прежде чем вдаваться в подробности освоения осознанного сновидения, необходимо разобраться в причинах, побуждающих нас обучаться этому. Действительно ли потенциальная выгода оправдывает время и усилия, затраченные на овладение навыками осознанного сновидения? Мы считаем, что да, но решайте сами. Известно, что жизнь коротка. На самом деле она еще короче, поскольку от четверти до половины жизни мы проводим во сне. Большинство из нас в основном не осознают своих снов. Наш сон не осмыслен, и это приводит к потере многочисленных возможностей сознательной полноценной жизни. Неужели проспать свои

сновидения - наилучшее использование того скупой отпущенного нам времени? Это не только пустая трата времени, но и упущенный шанс приобрести опыт, который мог бы обогатить вашу жизнь.

Проникая в свои сны, вы обретаёте дополнительный жизненный опыт. Кроме того, дополнительное время сознательного состояния, используемое вами для эксперимента и тренировки своего ума может принести вам большую пользу. "Сны - это сокровищница знания и опыта", - пишет тибетский буддист Тартанг Тулку, - "однако, их часто недооценивают как средство познания действительности. В состоянии сна наше тело отдыхает, но мы видим и слышим, передвигаемся и даже способны обучаться.

Правильное использование состояния сна, равносильно увеличению времени нашей жизни в два раза: вместо ста лет мы живём двести". Осознанные сновидения - это не только знание, но и настроение. Радостное пробуждение из чудесного осознанного сна, создаст нам в бодрствующем состоянии прекрасное настроение. Яркий пример этому - первое осознанное сновидение молодой женщины, пережитое ею после прочтения статьи об этом явлении. Осознав, что спит, она "попыталась вспомнить совет, данный в статье", но единственное, что пришло ей в голову, было её собственное замечание: "Это - высшее наслаждение".

Она почувствовала, как её охватило "блаженное ощущение меняющихся и переливающихся красок и света", которое завершилось всепоглощающим оргазмом. После этого она стала "мягко приближаться к осознанному пробуждению" и в течение двух или более недель она была переполнена радостью. Этот перенос положительных эмоций в бодрствующее состояние является важным аспектом осознанных сновидений. Независимо от того запоминаем мы сны или нет, они часто влияют на наше настроение после пробуждения, иногда в течение долгого времени.

После "плохих" снов вы чувствуете, что "встали не с той ноги", приятные сны вызывают с самого утра эмоциональный подъем, бодрость и уверенность в себе. Это более чем достаточный стимул к обучению осознанному сновидению. Вы возможно, все еще думаете: "Моя жизнь во сне и так достаточно интересна. Зачем мне прилагать усилия для большего ее понимания?" Если это так, то обратимся к традиционным мистическим учениям, согласно которым, большая часть человечества пребывает во сне. Когда Идрис Шаха, выдающегося суфийского учителя, попросили указать на "основное заблуждение человека", он сказал: "Это думать, что он живет, в то время как он просто заснул в преддверии жизни". Осознанное сновидение может помочь вам понять слова Шаха. Если вы хоть раз, находясь во сне, поняли, что спите, и что ваши возможности значительно шире, чем вы думали, то вы можете вообразить, что аналогичное осознание возможно и по отношению к вашей бодрствующей жизни. В соответствии с Торой: "Наша реальная жизнь по сути - это бодрствование во сне".

Опыт осознанных сновидений

Человеку не пережившему осознанных сновидений, довольно трудно понять, что это такое. Несмотря на то, что подлинное знание возможно только в результате опыта ("знает тот, кто пробовал"), какое-то представление о нем можно получить путем сравнения осознанного сна, с вероятно, более привычным состоянием сознания - например, тем, в котором вы сейчас находитесь. Следующее упражнение поможет вам глубже понять ваше обычное состояние бодрствования. Каждый этап должен длиться около минуты. Упражнение: Ваше сознание в данное время:

1. Зрение Посмотрите вокруг. Постарайтесь ощутить окружающий мир, богатство и разнообразие его форм, цвета, движения, пространства.
2. Слух Прислушайтесь к разнообразным звукам, включая простое чудо речи и волшебство музыки, к их громкости, тембру, тональности.
3. Осязание Ознакомьтесь с предметами на ощупь (гладкие они, шероховатые, сухие, липкие или влажные), на вес (тяжелые, легкие, сплошные или полые), вызывают ли они удовольствие, боль, тепло, холод и так далее. Обратите внимание также на свое самочувствие в данный момент и сравните его с тем, что вы чувствовали в другое время: усталость или бодрость, свободу или напряжение, боль или комфорт и т. д.
4. Вкус Попробуйте на вкус все, что хотите: различные продукты и вещества или постарайтесь вспомнить и представить себе в полной мере их вкус.
5. Обоняние Постарайтесь вспомнить и представить себе как можно больше запахов: разгоряченного тела, земли, ладана, дыма, парфюмерии, кофе, лука, алкоголя, моря.
6. Дыхание Обратите внимание на свое дыхание. Минуту назад вы, вероятно, не отдавали себе отчета в том, что дышите, хотя, выполняя это упражнение, вдохнули и выдохнули раз пятьдесят. Задержите дыхание на несколько секунд. Выдохните. Теперь глубоко вдохните. Вы видите, что осознание своего дыхания дает вам возможность произвольным образом менять его.
7. Эмоции Обратите внимание на свои эмоции. Вспомните, чем отличается гнев от радости, безмятежность от возбуждения.

Вспомните и другие эмоции, чем больше, тем лучше. Постарайтесь определить насколько реально они ощущаются?

8. Мысли Сосредоточьтесь на своих мыслях. О чем вы думали, выполняя это упражнение? О чем вы думаете сейчас? Насколько реальными кажутся вам мысли?

9. Осознание Постарайтесь осознать тот факт, что ваш мир всегда содержит ваше "Я". По замечанию Уильяма Джеймса, основой процесса восприятия является то, что именно Я вижу, Я слышу, Я ощущаю, Я думаю. Вы не есть то, что вы видите, слышите, думаете или чувствуете - вы лишь воспринимаете это. Другими словами, вы есть тот, кто осознает. Вы всегда в центре вашей многомерной вселенной восприятия, но вы не всегда ясно осознаете себя. Повторите вкратце все упражнение снова со следующим отличием: наблюдая за своим восприятием отдавайте себе отчет в том, что наблюдающий - это именно вы. ("Я вижу свет ...").

10. Осознание осознания Наконец, осознайте свое осознание. Обычно сознание фокусируется на объектах, находящихся вне нас, но при этом оно само может быть объектом познания. С обыденной точки зрения мы кажемся себе обособленным, единственным центром сознания, в нашем внутреннем мире. Однако мистики утверждают, что все мы, в конечном счете, являемся одним, бесконечным сознанием, которое есть источник жизни. Это знание трудно адекватно выразить словами.

Осознанные сновидения и реальная жизнь

Как ваше обновленное постижение богатства сознания при состоянии бодрствования связано с практикой осознанных сновидений? Многие ваши наблюдения реального мира можно отнести и к миру сновидений. Во сне ваши ощущения могут быть

столь же богаты, как и в реальности. Вы можете видеть, слышать, осязать, ощущать вкус, думать и существовать точно так же, как сейчас. Главное отличие состоит в том, что "мультисенсорный" мир, воспринимаемый вами во время сна, возникает внутри вас, а не вне. В бодрствующем состоянии почти все, что вы воспринимаете, соответствует объективно существующим людям, предметам и событиям во внешнем мире. Поскольку объекты бодрствующего восприятия существуют независимо от нашего сознания, они остаются относительно постоянными. Например, прочитав это предложение и закрыв книгу, вы можете потом открыть ее в любое время на той же самой странице и прочитать его вновь.

Однако, как вы увидите в третьей главе, это не свойственно сновидениям. Они гораздо более изменчивы из-за отсутствия постоянного внешнего раздражителя, необходимого для построения эмпирического мира. В осознанном сновидении ваше восприятие окружающего мира еще больше отличалось бы от бодрствующего восприятия. Прежде всего, вы осознаете, что все это сон. Благодаря этому мир вокруг вас постоянно меняется в еще большей степени, чем в обычном сне. В осознанном сновидении могут происходить "невозможные" вещи, а нереальные обстоятельства сна вместо того, чтобы исчезнуть, становятся все более отчетливыми и яркими, ошеломляя вас своей необычностью. В этом состоянии вы понимаете, что мир сна - это ваше собственное творение, и вместе с этим знанием приходит пьянящее чувство свободы. Ничего внешнего, никаких общественных или физических законов, которые сдерживали бы ваши действия; вы можете делать все, что способен постичь ваш ум! Вдохновленные этим вы можете подняться до небес; отважиться на встречу, которой ранее избегали; устроить любовное свидание с самым желанным партнером; встретиться и поговорить с умершим человеком, которого вы

любили; можете преуспеть на пути самопознания и самосовершенствования. Стремясь осознавать себя во сне и учась использовать это, вы сделаете свою жизнь более осмысленной и насыщенной. Ваши ночные путешествия во сне будут приносить вам все больше пользы и помогут вам понять самого себя. Бодрствуя в своих снах, вы пробуждаетесь для новой жизни.

Взаимодействие с подсознанием.

Подсознание человека - некая структура влияющая на наше поведение, поступки, действия, но не входящая в сознательную деятельность.

Многие люди считают, что подсознание человека это есть ни что иное как подсказки души или некой внутренней сущности, которая не может сказать нам что-либо прямо, но может натолкнуть, совершить что-то что даст нам подсказку. Такие люди обращают внимание на сны, на окружающие знаки, на собственные спонтанные реакции которые порой удивляют. В какой-то экстремальной ситуации или когда мы находимся без ясного осознания совершаемого, мы иногда поступаем не так, как если бы рассуждали и делали все с ясной осознанностью. Так где же находится подсознание что нами руководит в такие моменты? Как с ним общаться? Подсознание это наш собственный мозг или душа которая пытается что-то нам сообщить.

Не все так просто как может показаться на первый взгляд. Борьба мнений продолжается уже много столетий. Физиологи убеждены что мозг это сложный механизм и сознательная часть лишь небольшой отдел в нем, большинство внутренних процессов выполняется без нашего осознания (но они имеют вполне материальную основу - нейронные сети, отделы мозга и т.д.). Другая часть, которых условно назовём «мистики», убеждены, что

мозг лишь инструмент чего-то более высшего, что способно принимать информацию из «космоса». Мозг в таком случае не что иное как приёмник, конвертер, соединительное устройство между тонким телом и грубой материей. Так как, наша точка осознания сейчас находится в голове, то и нам кажется, что такие сигналы (мысли) приходят из глубин мозга или из какого-то неизвестного пространства о котором мы не имеем знаний.

Сознание и подсознание

Для начала рассмотрим официальную науку, то как видят работу мозга современные физиологи изучающие человека. За последние годы эта область из каких-то виртуальных размышлений перешла в вполне исследуемое русло, где можно подойти с измерительными приборами, измерить сигналы, узнать результаты, понять их значение и затем перепроверить, поставить повторяемые опыты.

С развитием компьютерной техники, изучением распространения и передачи сигналов, мы автоматически продвинулись в изучении работы мозга. Казалось бы совершенно разные устройства, но общая аналогия просматривается постоянно. Мозг не на столько уж и сильно отличается от компьютера. Оба они выполняют схожие функции: получение информации, передача электрических сигналов, их обработка согласно внутренней программе, выдача результата на двигательные функции или оповещения результата обработки нашему сознанию.

Главное что достигли физиологи в изучении мозга - снятие показателей его работы и попытка передать что-либо напрямую обратно в мозг. Но что самое важное, они отделили сознание от работы мозга. Наши мысли это не вся работа мозга, он выполняет гораздо больше функций и управляет организмом, намного больше чем нам кажется, без вмешательства сознания. Это звучит странно,

но если наше сознание отключить, то организм не просто не погибнет, но даже будет способен выполнять простые действия: ходить, есть, возможно даже останавливаться на красный цвет светофора при переходе через проезжую часть.

Сознание отделено от некой мощной работы головы в целом. Мы идём по городу думаем о высших ценностях морали и философии, при этом легко удерживаем равновесие, гуляем, заходим в метро, переходит улицу, рассматриваем предметы мешающие нашему движению, обходим их не ударяясь и не падая. Мы видим предметы нас окружающие, распознаем лица людей, цвета, объекты которые наблюдаем. На первый взгляд кажется это очень просто, мы не задумываемся над происходящим, но мозг в это время ведёт постоянную работу по обработке всех входящих сигналов, обрабатывает их, и выдаёт решение на двигательную активность, удержание равновесие, сравнивает всех проходящих людей с базой данных знакомых, распознает все опасные объекты, показывает когда приближается машина способная нас зацепить, распознает любой шум доносящийся до нас.

Мы постоянно находимся в огромной информационной атаке. Цвета, шумы, зрительные образы, мы перемещаемся в пространстве, что-то вокруг постоянно меняется, но при этом как я сказал выше, мы не только способны этого не замечать, но и «думать о чем-то своём».

Как работает подсознание

Тайна подсознания медленно отступает обнажая свои секреты, учёные все больше изучают функции, отделы мозга и их взаимосвязь. Для мистики остаётся совсем крошечные островки, которые возможно исчезнут полностью. Это обширная и очень интересная тема, изучается процесс восприятия образов, как мозг

строит сны, как и каким образом подсознание высчитывает правильность или ошибочность того или иного суждения. Наш мозг практически вычислительная машина, которая оперирует формулами и таблицами, а не какими-то озарениями свыше. Большинство из того, что нами воспринимается как интуиция, оказывается точный расчёт подсознания.

Приведу интересный пример из книги по работе мозга. Одна женщина практически полностью ослепла. Проходя тесты на что она видит, у неё были ужасные показатели. Но, врача удивил тот факт, что по сравнению с другими схожими пациентами, она не плохо справлялась с перемещением по комнате и низкой степенью ударения об окружающие предметы. Зная тот факт, что мозг порой шутит с нами злые шутки, решили проверить догадку врача.

Проводя светом фонарика из стороны в сторону, просили пациентку ответить в каком направлении было совершено действие. На что она серьёзно обижалась, так-как этот свет от фонаря она не видела вовсе. Врач настаивал ответить, хотя-бы догадкой. Сказать первую пришедшую в голову мысль, - свет был проведён слева-направо, или справа-налево. Уровень правильных ответов, не смотря на то что пациентка не видела свет фонарика, составил более 80%. Что говорило о том, что глаза видят, мозг анализирует и распознает действие, но сознанию по какой-то причине данную информацию не передаёт. Таким образом пациентка легко перемещается по комнате, так как мозг знал расположение предметов, объектов, дверей, управлял телом при движении, но не подключая к этому процессу сознательную часть.

Это яркий пример, причём далеко не единственный, сейчас понимая процессы повреждения мозга, врачам приходится определять на какой фазе происходит потеря информации. Но, что

важно понять, так работает наше подсознание даже в эту секунду, когда нам кажется что у нас все в порядке и именно мы контролируем всю ситуацию. Согласно некому алгоритму выработанному годами, а точнее тысячелетиями эволюции, мозг основную работу производит в фоновом режиме без участия сознания. Подсознание решает что показать сознанию, а что оставить на автономную обработку. Мозг старается как можно меньше тревожить нас своими сигналами, лишь при необходимости спрашивает у «отдела сознания», что делать в той или иной ситуации.

Управление подсознанием.

Удивительным фактом оставалась скорость обработки сигналов. Как только нам кажется, что мы приняли решение что-либо совершить, тут-же начинается движение, действие. Пытаясь засечь временной интервал, между принятием решения и началом его выполнения, он оказался слишком малым, что решили считать его мгновенным. После изобретения и внедрения высокоточных измерительных приборов, выяснилось что скорость передачи импульса от мозга до мышц выполняющих действие, не такое уж маленькое. Есть вполне, закономерная задержка, но почему тогда человек не замечает этой задержки в выполнении «поручений мозга».

Ответ на этот вопрос оказался слишком странным. Подсознание обработав информацию, действия или согласно каким-то внутренним процессам получает решение, что надо выполнить определённые действия отдаёт приказ (сигнал) мышцам выполнить то или иное действие. Одновременно с этим отправляет данные в «отдел сознания» о принятом решении. Примерно когда сигнал

осознается, данные на его выполнение доходят до мышц исполняющих его. Таким образом нам кажется, что как только мы приняли решение, оно практически мгновенно начинает выполняться.

Как же так! - возмутился разум. Неужели от сознания ничего не зависит. Так кто-же управляет нашим телом? Может все наши решения, которые мы называем свободой воли, уже решены и приняты подсознанием, а сознание лишь думает, что оно приняло решение. По сути, мы машина которая работает на автомате, а свобода выбора лишь иллюзия подсознательной деятельности.

О каком управлении подсознанием идёт речь, если даже наше сознание стоит под вопросом! Решение оказалось где-то посередине. Мозг это сложное нейронное соединение. Мы постоянно принимаем какие-то решения и вырабатывает определённый алгоритм действия. Таким образом этот процесс можно назвать программированием подсознания. Чем чаще что-либо мы делаем, тем меньше требуется сознания в этом процессе. После нескольких срабатываний, последующие действия подсознание берет на себя. Оно уже не спрашивает - что делать? - Оно принимает решение и сознанию отдаёт лишь отчёт что принято такое решение и выполняется. Экономится наше время, создаются прочные нейронные связи, которые в свою очередь расширяются как автотрассы, что приводит к более быстрой и более эффективной передаче информации с меньшей энергозатратой.

По сути все процессы, кроме инстинктов, мы сами программируем в процессе жизни. Если нам не нравится принятое решение подсознанием, мы совершаем сознательный акт и «объясняем» подсознанию, что в следующий раз принимай иное решение. После

нескольких процессов обучения, подсознательные реакцию изменятся на новое сочетание.

Нашим процессом жизнедеятельности в большей степени руководит подсознание, но программируем на такое поведение и реакции именно сознательная часть. По сути, управление подсознанием ничто иное как процесс программирования.

Сила подсознания

Если правильно использовать мощностъ основного ядра мозга, то можно удивительным образом преобразовать стиль и принцип своего мышления. Использовать то, что называют интуицией или гаданием. Наше сознание не способно поддерживать в активном состоянии все возможные воспоминания, анализировать большое количество информации одновременно, но подсознательно мы способны совершать более грандиозные вещи, что порой показывают в опытах с гипнозом.

Как воздействовать на подсознание

Убедившись в том, что сознание способно программировать подсознательные процессы, мы можем начать составлять определённые программы для подсознания. Например, мой знакомый ввёл такую программу. Спрашивает в мыслях подсознание о чем-либо. Если ответ положительный - моргнуть два раза. После нескольких тренировок, действие начало работать. Подсознательно вы можете что-либо посчитать или знать, но сознание не имеет такого прямого доступа ко всей базе данных. Как в том примере, где женщина плохо видела, если бы она создала обходную программу с двойным морганием, то вполне могла получить ответ фонарик светил слева-направо или наоборот. В

одном из вопросов, она инстинктивно моргнула бы два раза. Что говорило о том, что да - процесс был таким.

Чаще всего сила интуиции заключена вот в такое простое общение со своим подсознанием. По каким-то алгоритмам, используя имеющиеся знание мозг посчитал и имеет правильный ответ, но напрямую сообщить об этом сознанию не может. Зато может показать при помощи физического действия - запнуться, выронить предмет, потерять ключ. Такие действия мы иногда приписываем интуиции, проведению, даже каким-то аномальным событиям, а в действительности выясняется наш мозг пытается защитить, показать - шлёт знаки.

Теперь имея знания, что сознание лишь отдел мозга и есть некий аппарат который способен проводить предварительный анализ всего, прежде чем сообщить об этом сознанию, мы можем потренироваться в программировании подсознательных процессов. Ввести новую осознанно-подсознательную программу, например - запнись, если мне не надо идти. Как запнётесь, не спешите ругаться, может подсознание посчитало и выдало вам-же действие которые было ему заложено сознанием. С подсознанием не только можно, а нужно создавать мостик и воспитывать так-как более эффективно в текущей деятельности.

Вибрации и фаза.

Часто в теме внетелесных путешествий встречается термин вибрации. Что же это такое, почему они есть и с чем их едят?

Истинная природа их возникновения пока не известна. И дать точное характерное определение вибрациям невозможно, т.к. ощущения очень специфичны и в реальной жизни нигде не встречаются.

Есть некоторые предположения и субъективные описания людей, испытавших подобный опыт: ощущения движения энергии, которые чувствуются как колебания в физическом теле, чувство сжатия всего тела, сильного его покалывания, похожего на онемение и т.п.

Но большинство сходятся в одном, что вибрации напоминают прохождение сквозь тело безболезненного электрического тока. Это подобно каким-то высокочастотным колебаниям, потому и появилось такое определение.

Гудящее ощущение вибраций чётко чувствуется на физическом уровне, но в реальности физическое тело не трясет. Это внутренний процесс, хотя ощущения говорят абсолютно об обратном.

Эволюция вибраций во внетелесной практике

Чаще всего о вибрациях упоминает Роберт Монро. Первый опыт сопровождался дрожью всего тела, вибрированием, что очень потрясло и напугало его. Вибрации сопровождали почти все последующие опыты Монро, потому уделялось им особое значение.

Михаил Радуга также при первом переживании столкнулся с подобным ощущением - прохождением через все тело сильнейшего тока, что несло в себе неизъяснимую угрозу.

И со мной произошло когда-то то же самое - всего меня сотрясало и ничего больше не хотелось, как побыстрее выйти из этого состояния.

Все это говорит о весомой роли вибраций во внетелесной практике. Но этот симптом устойчиво проявляется только на начальном этапе и со временем трансформируется. К примеру некоторые авторы отмечают:

Роберт Монро

...ощущение вибраций устойчиво проявлялись на первом этапе. Поначалу они были резкими, чрезвычайно тяжёлыми. Эти тяжелые ощущения уменьшаются в течение последующих выходов из тела, причиняя все меньше неприятных ощущений. По прошествии еще некоторого времени вибрации эволюционировали в ощущения теплоты...

Михаил Радуга

...не стоит думать, что присутствие вибраций является обязательным условием. Многие новички зачастую стремятся не к фазе (выходу из тела), а к вибрациям, после которых она, якобы, должна последовать. Этого не должно быть...

В первый год своей практики вибрации проявляли себя очень ярко, буквально «колбасили» меня. Но второй год был уже менее зависим от вибрационных ощущений, а в третий и вовсе практически исчезли (42 выхода за счет вибраций в 1-ый год и была любимой техникой на тот момент, 33 выхода за 2-ой год и 8 – за 3-ий).

Стивен Лаберж, знакомый с осознанными сновидениями с пятилетнего возраста, практически не упоминал о вибрациях. И это имея за плечами такой огромный опыт?!

Это еще раз подтверждает, что вибрации действительно не обязательный аспект внетелесной практики. Конечно, есть определенные техники, позволяющие выйти из тела через вибрации, но во всех остальных случаях они не обязательны, а может вообще их никогда не быть.

Управление вибрациями в теле

Весьма важно научиться управлять процессом ускорения вибраций. Чем они быстрее, тем больше шансов успешно отделиться.

Иногда частота их настолько велика, что тебя произвольно выталкивает из тела. Так произошло в мой первый опыт, когда вибрации буквально «выпнули» меня в фазу.

В принципе, само вибрирования ощущается только в своем начале. Частота наращивается как заводящийся мотор и когда возрастает до предела, то как таковых вибраций уже не чувствуется. На этой стадии уже все сводится к легкому покалыванию в теле и ощущению тепла.

Роберт Монро

...мысленно пропустите вибрации ритмической волной по всему телу — от головы до пальцев ног и обратно. Так несколько раз и после того как волна наберет инерцию, дайте ей возможность двигаться самостоятельно, пока она не затухнет сама собой. Полный цикл, от головы к ногам и обратно, должен занимать примерно десять секунд – пять вниз и пять вверх...

Михаил Радуга

...создаются, поддерживаются и усиливаются вибрации напряжением мозга или «безмускульным» напряжением тела. При первом же их переживании, стоит некоторое время поэкспериментировать, перекачивая их по телу и его частям, усиливая и успокаивая их...

Удивительно! Прошло 3 года практики, прежде чем я задумался о подобном эксперименте. Как только появлялись вибрации, моментально использовал их для разделения с телом. Теперь же

решил прогнать их по телу, понаблюдать за ощущениями и не спешить с разделением.

Мой эксперимент

...по пробуждению начал с прислушивания и когда звук появился, усилил его до максимума, от чего в голове появилось напряжение, которое переросло в вибрации. Очень хотелось разделить и начать приключения, но вместо этого напряжением мозга усилил вибрации и приступил к эксперименту. С головы вибрации начал опускать по телу к ногам, что легко получилось. Когда вибрации оказались в ногах, то начал поднимать их обратно к голове. Таким образом, совершив два цикла, вибрации начали угасать и в итоге совсем пропали...

Подобный опыт получился интересным, хотя в фазу так и не попал. Было ощущение энергетической субстанции, которой мысленно управлял и направлял к ногам и обратно. Эксперимент стоит того, чтобы уделить ему время, так как это дает возможность «поиграться», прочувствовать и даже насладиться вибрациями в полной мере.

К чему мы пришли

1. Вибрации не обязательны в практике.
2. Если вибрации со временем теряют свою силу и появляются все реже, то это признак роста, а не наоборот.
3. Поэкспериментируйте, пропустите их по всему телу и прочувствуйте каждой клеточкой своего организма. Это стоит того...

Если Вы не уверены, испытывали вибрации в теле или нет, то есть хороший способ понять это: если они были, то сомнений в том, что

это были именно они не будет. Во всех других случаях, когда присутствует сомнение, точно идет речь не о вибрациях, либо о них, но в другой форме.

Могут ли видеоигры помогать с практикой осознанных сновидений?

Автор: Джереми Хсу:

" Учёные утверждают, что люди, играющие в видеоигры перед сном, способны показывать во сне необычно высокий уровень осознанности и контроля.

По словам Джейн Гакенбах, психолога Университета Макьюэна в Канаде, и сны, и видеоигры представляют собой иные реальности. Различие состоит в том, что сновидения естественным путём рождаются из человеческого сознания, в то время как игры управляются продуктами современных технологий – компьютерами и игровыми консолями.

«Если вы в течение дня по несколько часов проводите в виртуальной реальности, то что это, как не практика?» - говорит Джейн. «Геймеры привычны к тому, чтобы контролировать игровое пространство, и они могут переносить эту привычку и в сновидения.»

Гакенбах впервые заинтересовалась видеоиграми в 1990-х годах, когда увидела, как её сын на пути из магазина игрушек безостановочно целует новую игровую консоль от Nintendo. До этого она занималась только изучением осознанных сновидений.

Последнее десятилетие исследований игр преподнесло несколько сюрпризов, хотя, как предупреждает Гакенбах, полученные данные

представляют собой скорее предположения, нежели чем полностью доказанные теории.

"Куда приводят сновидения"

Несколько интригующих параллелей между осознанными снами и видеоиграми впервые проявились, когда Гакенбах изучала результаты проведённых до неё исследований на тему игр. Как оказалось, и осознанные сновидящие, и геймеры обладают более качественным восприятием пространства (в частности, в том, что касается оттенков цвета и мелких деталей) и меньше подвержены морской болезни.

Обе группы также продемонстрировали высокий уровень концентрации, наработанной либо путём упражнений, связанных с обучением осознанным сновидениям (например, медитации), либо благодаря долгим часам, проведённым за борьбой с виртуальными врагами в попытке перейти на следующий уровень в игре.

Всё это побудило Гакенбах начать сравнительное изучение снов людей, не играющих в игры, и тех, кто безвылазно мог заниматься этим часами напролёт. В 2006 году она опубликовала два исследования, проведённые на основе масштабных аудиторных и онлайн-опросов.

Первое исследование показало, что люди, часто играющие в видеоигры, чаще рассказывали о переживании осознанных неконтролируемых снов, осознанных контролируемых снов и снов с позиции наблюдателя, где они смотрели на себя со стороны – то есть снов, наводящих на мысль о наблюдении за персонажем видеоигры и управлении его действиями.

Во втором исследовании предпринималась попытка уменьшить степень неопределённости путём анализа сновидений, увиденных

испытуемыми накануне ночью, при этом больше сфокусировавшись на геймерах. Оказалось, что среди них осознанные сновидения были довольно распространённым явлением, но что, несмотря на это, они практически никогда не могли контролировать во сне ничего, кроме собственных действий.

Помимо этого, фокус их зрения часто перемещался между видом от первого лица, «из тела», и от третьего лица, когда они наблюдали за собой со стороны – однако, не чувствуя себя при этом отстранёнными свидетелями происходящего.

«В первый раз мы просто спрашивали людей, как часто на протяжении жизни они видели и продолжают видеть осознанные сны» - прокомментировала Гакенбах. «Такой подход необъективен, поскольку на показания в этом случае могут влиять такие вещи как искажение воспоминаний, стремление показаться лучше и опытнее и т.д.»

Впоследствии Гакенбах неоднократно повторяла опросы со студентами своего колледжа в роли испытуемых и совершенствовала методы исследования, приняв во внимание такие факторы как, например, частота запоминания снов в целом.

Обнаружить осознанность и некоторый уровень контроля в сновидениях играющих – это одно. Но Гакенбах также интересовало, влияют ли видеоигры на кошмары, если опираться на теорию имитации угрозы, предложенную финским психологом и неврологом Антти Ревонсуо.

Ревонсуо предположил, что сны могут воссоздавать угрожающие ситуации из реальной жизни; единственное отличие в том, что разворачиваться они будут в безопасном сновиденном пространстве. Подобные кошмары, по мнению психолога, помогают

организму отрабатывать защитные реакции в безопасной среде, и идеально подготовить его к встрече с угрозой в реальности.

Для проверки этой теории Гакенбах провела в 2008 году исследование с 35 мужчинами и 63 женщинами, используя систему независимой оценки, которая кодировала уровни угрозы, выявленные из обратной связи участников. Она обнаружила, что любители видеоигр во сне сталкивались с менее опасными угрозами, или даже оказывались в «отзеркаленной» ситуации, когда угрозой становились они сами. При этом и общее количество агрессивных снов у них было меньше.

Другими словами, пугающие ночные события превращались для игроков в забавное времяпровождение.

«Игроки сталкиваются с чем-то необъяснимым. Они не убегают – вместо этого они разворачиваются лицом к противнику и дают отпор. Они более агрессивны в этом плане, чем остальные» – объясняет Гакенбах.

Тем не менее, сны геймеров далеко не всегда были безобидными: высший выявленный уровень агрессии можно было сравнить с уровнем насилия в фильмах рейтинга R («Лица, не достигшие 17-летнего возраста допускаются на фильм только в сопровождении одного из родителей»), в противоположность рейтингу PG-13 у не играющих в игры («Некоторый материал может быть неподходящим для детей до 13 лет»).

«Если вы посмотрите на общий уровень агрессии, в сновидениях геймеров её меньше» - говорит Гакенбах, – «Однако если уж сон относится к разряду агрессивных, то держитесь – насилие может хлестать через край».

Могут ли видеоигры помогать с практикой осознанных сновидений?

Высокий уровень агрессии в снах любителей игр в сочетании с низким уровнем или полным отсутствием страха побудил Гакенбах предпринять новое исследование совместно с Университетом Атабаски в Канаде. Если игра может действовать как «полузащитная» функция против кошмаров, предположила она, может быть, это могло бы помочь ветеранам войны, переживающим посттравматическое стрессовое расстройство (ПТСР) после боёв.

«Я не думаю, что кто-то задумывался о том, что процесс игры может осуществлять защитную функцию» - говорит Гакенбах, - «Это имеет смысл, но пока это всего лишь гипотеза».

Психологи считают кошмары одним из симптомов ПТСР, и исследования показали невероятно высокую долю кошмаров, от 71 до 96%, среди людей с таким диагнозом, в противоположность 3-5% обычных жителей, жаловавшихся на подобное количество кошмаров.

Симуляторы виртуальной реальности уже использовались, чтобы помочь пациентам с ПТСР постепенно адаптироваться к угрожающим ситуациям, постоянно сопровождающих их в мыслях во сне и наяву. Если видение Гакенбах верно, возможно, видеоигры могли бы облегчить жизнь людей, страдающих от регулярных кошмаров."

Что значит видеть сон во сне?

Сны в которых мы видим сами себя и вложенные сны один в другой интересное явление, чаще всего означающее что наше сознание способно отделить свое Я от себя.

Возможны различные вариации сна во сне, от этого надо разделять значимость такого сновидения.

Спящий видит сам себя

Сны в которых мы видим себя со стороны распространенное явление. Например, вы заходите в спальню, там на кровати обнаруживаете себя спящего. Будите себя или он просыпается сам, после завязывается дальнейший сюжет.

Другой пример, чаще происходящий с практиками осознанного сновидения и астрального выхода из тела, - отделившись от тела сновидящий видит себя со стороны. Сначала радуется что у него получился выход (отделение от тела), а потом удивляется что этот тип на кровати просыпается, начинает что-то говорить или делать. Как вариант, спящий знает что это он лежит на кровати, но тот почему-то не похож на него реального.

Все комбинации подобных сновидений и псевдовыходов не пересчитать, но боюсь огорчить путешественников вне тела - такой вариант это лишь осознанный сон. При реальном отделении - вся обстановка и естественно сам сновидящий, выглядят так как он есть на физическом плане. Если что-либо отличается от того что вы знаете о себе, своей комнате - то это работает ваше воображение. Конечно исключения составляют когда что-то не так со зрением: плохо видно, другая освещенность, фокус или нарушена перспектива, то такие эффекты возможны.

Сон в котором спящий видит себя во сне бывает снится людям ничего не практикующим, просто как вариант сновидения. Если вам приснился сон во сне и вы решили поискать толкование сна в соннике: что значит видеть сон во сне, то скажу что имеет значение не сам сон, а факт его наличия. Человек спящий и видящий себя со стороны отличается особым психологическим портретом, он способен отделить свое Я от физического тела. Это говорит о предрасположенности к духовным практикам, способности абстрагированию своего я от себя физического. Естественная оговорка, если это был сон, а не реальный выход из тела, в таком случае это уже не сновидение, а нечто большее. Что тем более не имеет смысла смотреть в соннике, это уже процесс осознания. Главное чтобы данное явление не испугало, а вызвало нормальный научный интерес, как к занимательной системе, способу расширения своего познания, изучению устройства мира.

Сон во сне

Увидеть во сне себя спящего это не двойная вложенность сна. Бывают сновидения, когда во сне видишь сон во сне. Это явление интересно само по себе, так как погружение во сне в еще один сон создает более глубокое удержание. Такие сны становятся более реалистичными, яркими и порой действительно несут информацию. Кто читал Карлоса Кастанеду, тот думаю помнит, что сновидение во сне является некими вратами сновидения, могу ошибаться, но кажется вторыми вратами сновидения, что уже типа круто.

Действительно, на построение вложенных снов, когда спящий видит сон во сне, требуется больше осознанности. Некоторые люди стремятся достичь этого состояния сознательно. Что я только приветствую, так как данная практика действительно резко

повышает осознанность и прочность окружающего сновиденного пространства. Если это вдобавок делается сознательно, а сон является прозрачным, то окружение сна во сне, обычно многократно "крепче" и реалистичней. Такое сновидение однозначно надо записывать и анализировать. Если там появлялись какие-то сущности, которые пытались войти в контакт, или даже вы встретились сами с собой, то с огромной вероятностью это что-то значит. Животные, события, сценарий сна во сне, все может иметь значение, - возможно это были не астральные сущности, а подсознание хотело что-то сообщить, все равно сон имеет значение.

Сон во сне это признак повышенного сознания, а существа с высокой степенью осознанности "ярче светятся", это вызывает интерес у окружающих сущностей. Высокая осознанность конечно хорошо, управление ими на уровне многократной вложенности тоже отлично, но обратная сторона медали - повышенная степень осознанности привлекает иные сущности, которые наверняка попытаются, либо покормится энергетикой, либо пообщаться.

Сон во сне как практика осознанного сна

Собственно из того что я описал становится ясно что видеть себя во сне или видеть сон внутри сна, это граница разделяющая обычные сновидения от снов осознанных или особых снов. Чаще всего такие сновидения видят те, у кого есть предрасположенность к управлению снами, имеется повышенное осознание в снах.

Рассматривать вложенные сны в контексте толкования сонника считаю совершенно не верным. Чаще всего это уже не сны, а первая или вторая ступенька к чему-то большему. Как я уже сказал, осознанное погружение во сне в еще один сон, действительно серьезная и интересная практика.

Если практикуется сон во сне как метод повышения осознанности, то желательно не просто в сновидении вызывать другой сценарий сна, а пойти в комнату, где вы в настоящее время спите. Затем, принять то положение тела в котором вы лежите физически. Как бы воссоздать реальные события, а затем еще раз заснуть. На этом моменте есть шанс потерять осознанность, но если во вложенном сне сохранить осознание, то уверяю оно того стоит.

Видение в осознанных снах.

Прежде всего нужно определить, что же такое видение.

Читая книги Карлоса Кастанеды, у многих создаётся впечатление, что видение - это нечто сложное, запредельно загадочное и требующее недюжинного развития. Другие люди высказываются о видении как чуть ли не о высшем достижении человека, считают это даром и просветлением.

Видение - это всего лишь иной способ восприятия. Обычное восприятие возникает, когда свечение точки сборки озаряет определенные группы эманаций внутри кокона, которые, соответствуя конкретным внешним эманациям, зажигаются и создают восприятие. При смещении точки сборки старые группы теряют освещенность, но зажигаются новые, и восприятие меняется. Много людей делают ошибку, думая, что видение - это де смещение точки сборки в так называемую "позицию видения". Я и сам так думал, пока не увидел, как это выглядит со стороны. Истина заключалась в том, что видение не зависит от положения точки сборки.

Видение - это резкое расширение свечения точки сборки, которая при этом НЕ МЕНЯЕТ своего положения. То есть, где она

находилась, там и осталась, только вследствие расширения свечения происходит захват новых областей эманаций (не так строго важно каких именно) и восприятие не меняется, а вернее сказать - обогащается. Видение непосредственно энергетических волокон, линий и структур достигается не при любом расширении свечения, а лишь при достижении определённого, критического порога. Если расширение недостаточно, то происходят феномены так называемого частичного видения. Это прозрения, видения картинок из прошлого/будущего, различные виды экстрасенсорного восприятия.

Видение можно грубо сравнить с изменением режима восприятия электромагнитного излучения. В обычном режиме человек наблюдает лишь весьма узкую часть видимого спектра, при этом визуально не воспринимая инфракрасное излучение, ультрафиолетовое, жёсткое, радиоволны. В наше время с помощью приборов (как техническим продолжением органов чувств) человек может наблюдать эти части спектра, выводя для себя картинку в виде привычного видимого излучения.

При видении все эти виды излучения воспринимаются как некое подобие света, иногда давления, присутствия чего-то непонятного. Если человек становится способен воспринимать эти невидимые части спектра, то он видит, что всё в мире светится. Везде. Нигде нет пустот, черноты и провалов. Всё на свете пронизано теми или иными видами излучения, которые отличаются между собой.

Расширение (или смещение с расширением) свечения точки сборки при видении даёт возможность воспринимать эти невоспринимаемые части спектра. При видении мы можем непосредственно воспринимать ультрафиолет, инфракрасные

лучи, радиоволны и так далее как необычно выглядящий свет, движение и что-то ещё большее.

Более того, мы можем воспринимать те виды излучения, которые неизвестны или почти неизвестны современной науке. И они тоже все светятся. Например, по аналогии с электромагнитным спектром энергия другого мира второго внимания - это скажем ультрафиолет, на восприятие которого и эффективное взаимодействие с которым мы в обычном состоянии не настроены. Но мы можем воспринять её при видении или хотя бы при простом смещении точки сборки в нужную позицию.

При этом наш тональ автоматически изо всех сил старается трансформировать восприятие ненормальных, непривычных, чуждых для нас видов энергий в восприятие как бы через практически обычные органы чувств. Перевести всё в привычный свет (как правило), цвет, запах, осязательные ощущения, вкус, пусть даже и очень-очень причудливые и фантастические. На данный момент я пришёл к выводу, что обойти эту особенность невозможно. Да, мы можем воспринимать всё, но всё-таки ограниченным и фиксированным человеческим способом.

Вообразите шкалу электромагнитного излучения как плоскую шкалу. Наше восприятие охватывает лишь узкую часть где-то в центре. А теперь поймите, что эта полоска нарисована в трёхмерном пространстве, полностью заполненным различными типами энергий. Точка сборки, как прожектор, может освещать не только всю эту полоску (всю сразу или по частям), но и объёмные области сбоку, сверху, снизу...

- Я уже говорил тебе: наши органы чувств способны воспринять все, что угодно. Так считают видящие. Они верят в это, ибо видят - то,

что воспринимают органы чувств, определяется только положением точки сборки.

- И если точка сборки выстраивает эманации внутри кокона в положении, отличном от нормального, человеческие органы чувств начинают воспринимать мир самым непостижимым образом.

(Карлос Кастанеда, "Огонь изнутри" (конец 7 главы).

Вся разница между экстрасенсами и видящими состоит в том, что экстрасенсы не умеют достигать полноценного расширения, ограничиваясь какими-то промежуточными значениями. Также они получают это расширение лишь в определённых условиях (впасть в транс, например, сместив тем самым свою точку сборки, и лишь в этом смещённом положении расширив свечение), между тем как видящий может видеть произвольно в любом положении точки сборки.

Сновидение - это уже смещённое состояние точки сборки. И тут легче манипулировать своим восприятием, чем в положении первого внимания, где куча якорей и привязок. Для того чтобы увидеть в сновидении, нужно всего 3 вещи:

1. Иметь реальный, энергоизлучающий объект перед собой.
2. Уметь останавливать внутренний диалог.
3. Знать намерение видения.

Даже если вы умеете видеть в сновидении, но в нем нет ни одного реального объекта, то при попытке видеть вы ничего не увидите. Предметы, которые вы хотите увидеть, или пропадут, или превратятся в другие, или просто ничего не произойдет. Без опыта вы не сможете сначала уверенно понять, видели вы или нет.

Про остановку внутреннего диалога писать не буду, сами всё знаете, лишь отмечу, что хотя бы кратковременная остановка нужна для любого успешного выражения намерения.

Намерение видения. Это самое трудноуловимое... Суть в том, что намерение какого-либо действия - это знание тела. И тело может помнить это намерение. Оно выражается в особых ощущениях в теле, воспроизводя которые, вы призываете намерение этого действия.

Например, вы хотите поднять руку. Вы же не командуете - "подними руку!". Вы просто мгновенно посылаете импульс, испытывая особое ощущение, которое у вас возникает при подъеме руки. Но вот беда - рука у вас скажем перебита. Но попытавшись поднять её при этом условии, вы всё равно испытаете ощущение, как будто вы её подняли. Хотя по механическим причинам подъем не произошел! Именно испытывание этого ощущения позволяет вам осуществить данное действие в принципе.

С видением в сновидении всё так же. Если вы хотя бы раз сможете увидеть в сновидении и запомните это ощущение, то простым воспроизводством этого ощущения вы вызовете видение снова. Теперь про ощущение.

Нашим ключом к намерению являются глаза. И ощущение призывания намерения видеть кроется в глазах. Проведите простой опыт. Попробуйте подметать пол глазами, как будто у вас из глаз растут волокна, и вы ими подметаете. Напрягайте глаза, управляя этими волокнами при подметании. Чувствуете особое напряжение ЗА ГЛАЗАМИ?

Вот похожее ощущение и происходит, когда выражаешь намерение видеть в сновидении.

Когда вы захотите увидеть, не нужно ничего говорить вслух. Не нужно указывать мизинцем. Это всё костыли, могущие помочь, а могущие и помешать. Всё, что нужно - это остановить внутренний диалог и дать себе "безмолвную"(!) команду - "видение энергии". Не нужно ДУМАТЬ про себя - "видение энергии". Это как образ, как ощущение, которое вы кратковременно испытываете, когда что-то вспоминаете. Например, когда вы односекундно вспоминаете тепло летнего дня, или запах сена, или прикосновение любимого (ой) мужчины (женщины). Вы же не проговариваете про себя "так, это сено, это вот меня трогают, это лето в деревне." Это просто ощущение в теле, возникающее при воспоминании. Это быстрее мысли.

Но как можно вспомнить то, что ты никогда не испытывал? По принципу подобия. Ощущение за глазами при подметании близко к ощущению намерения видеть. Остановите внутренний диалог, всем своим телом одномоментно и без слов испытайте стремление увидеть (идет команда своей точке сборки расширится). И вот тут воспроизведите это ощущение в глазах. Не подметаите глазами в сновидении, а только само напряжение воспроизведите. При правильном выполнении всего вы ухватите намерение видения и сможете увидеть. Ваше свечение точки сборки расширится. Тут всё к одному идет, остановка внутреннего диалога, команда, помощь тела совершить команду в виде подстановки нужного ощущения.

Вы сможете увидеть всякое. Если расширение достигло критической массы, и вы находитесь скажем в реальной комнате, то все неживые предметы (стены, мебель и прочее) начинают светиться мягким однородным мутновато-белым фосфоресцирующим светом. В нем нет собственного движения. Он очень ровный и почти никогда не выходит за пределы реального размера предмета. Знаете, есть такие

фарфоровые статуэтки, которые светятся в темноте? Похоже, только поярче.

Когда правильно выражаешь намерение, но в вашем сновидении НЕТ реальных объектов для видения, то картинка обычно не изменяется, но происходит едва заметное мерцание. То есть режим видения всё равно включается, и по этому мерцанию можно судить об изменении способа восприятия. Почти сразу после этого у тебя в голове как бы раздаётся тихий-тихий голос, который говорит, что "здесь нет объектов для видения". Это голос видения. Реже фантомные объекты, которые пытаешься увидеть, видоизменяются или вовсе пропадают.

Мгновения этого же мерцания можно заметить перед тем, как начинаешь видеть энергию, даже если в сновидении находились реальные объекты и что-то увидеть в итоге удалось.

Голос видения всегда сопровождает видение, но это одновременно вовсе не голос. Как голос его слышим мы, это скорее знание, облекаемое тоналем в удобную ему форму.

Также вышеупомянутый голос помогает определить, что именно ты видишь. Пример:

У меня есть знакомый, которого я вживую никогда не видел, даже на фото. Чисто интернет-общение. Назовём его Антоном. Однажды я выразил намерение отправиться в город, в котором он проживал и попробовать навестить его в теле сновидения. Я очутился в этом городе и сразу обнаружил улыбающегося парня, который стоял на улице. Я не знал, кто это. После того, как я его подробно рассмотрел, я выразил намерение видеть его. Он превратился в светящийся шар и голос в голове сразу тихо как бы сказал: "Это - Антон". И всё. Я не смог толком рассмотреть его и меня почему-то

перенесло в другую часть города, центральную. Я там побродил, рассматривая дома и улицы. После этого я связался с Антоном и подробно описал ему внешность увиденного парня плюс особенности городской архитектуры. Всё совпало, это был он и это был его город.

Также голос видения "говорит" тебе о вещах, которых ты не понимаешь и понять самостоятельно не можешь. Например, при видении человека обнаруживаешь какие-то черные области в его энергетическом теле. Сконцентрировавшись на них и рассматривая, ты услышишь краткий комментарий голоса видения, буквально из 1-2-3 слов - "рак", "плохо сросшийся перелом" и тому подобное. Если рассматривать дыры от детей, то скажет что-то типа "девочка, 12 лет".

Не то чтобы голос видения всё и всегда прокомментирует, иногда ты просто знаешь, а определить не можешь, сам ты это подумал или тебе шепнул голос видения. Голос видения - это по сути мы сами.

Возвращаясь к намерению видеть. Когда вы увидите первый раз, то самое важное будет - ЗАПОМНИТЬ то особое ощущение в глазах, которое вы испытываете при видении. Обратите особое внимание на это. Это - ключ. Вы увидите, что это ощущение совсем не похоже на ощущение при подметании глазами и одновременно чем-то смахивает на него. Один раз каким-либо образом нащупав это намерение, затем можно возвращать его, просто останавливая внутренний диалог и вызывая особые ощущения в глазах, которые были тогда.

Где бы вы не оказались, в сновидении, в нашем мире, в другом мире, в каких-то особых позициях сновидения, всегда видение - это расширение свечения при СОХРАНЕНИИ положения точки сборки. Если вы попытаетесь сменить положение точки сборки, то

видение с высокой вероятностью удержать не сможете и придется включать режим видения снова.

Насчёт типичных отговорок "Я не могу видеть, так как энергии мало, или тональ загрязненный, или осознание летуны поели". Не занимайтесь глупостями. Видение - это всего лишь видение. Видеть может научиться почти каждый. Это не панацея и не просветление. Видение не сделает вас ни мудрее, ни лучше, ни правильнее.

Видение - это всего лишь инструмент.

Витамин B6 и сны в HD формате.

Витамин позволит смотреть сны «в формате HD»

Студенты-психологи австралийского университета Аделаиды проводят эксперименты по созданию более осознанных и ярких сновидений. «Сны в формате HD», как их в шутку называли психологи, можно увидеть, по их словам, принимая на ночь витамины.

Как пишет CNET, автором исследования выступил студент-психолог из университета Аделаиды, будущий доктор философии Дэнхольм Аспи. Он долгое время изучал осознанные сновидения, во время которых человек понимает, что он спит. Набрав группу добровольцев, Аспи хочет провести эксперимент по созданию более ярких и запоминающихся снов.

В ходе эксперимента изучалось действие витамина B6. В основе этого витамина – производные 3-гидрокси-2-метилпиридинов, обладающих биологической активностью пиридоксина. B6 содержится во многих продуктах: зерновых ростках, грецких орехах и фундуке, в шпинате, картофеле и батате, моркови, цветной и

белокочанной капусте и других. Есть и ограничения на прием этого витамина: по некоторым данным, его передозировка может привести к токсическому эффекту. В6 также помогает мозгу вырабатывать нейромедиаторы – серотонин и норадреналин.

Дэнхолм Аспи взял за основу исследования опыт предыдущего эксперимента, проведенного в 2002 году, результаты которого были опубликованы в научном журнале «Восприятие и двигательная активность» (Perception and Motor Skills). В эксперименте участвовали 12 студентов, части из которых перед сном давали В6, остальным – плацебо. В итоге принимавшие в течение пяти дней витамин видели более яркие и эмоциональные сны.

По мнению авторов эксперимента, В6 превращает аминокислоту триптофан в серотонин в ходе фаз быстрого сна (REM). Из-за этого серотонин «будит» мозг человека в то время, пока тот спит, что делает сновидения более реалистичными.

Аспи намерен закрепить результаты этого эксперимента, набрав гораздо большую группу его участников – 150 человек. Студент считает, что потенциал витамина гораздо больше, чем просто яркие сны, и хочет опробовать его в изучении осознанных сновидений. По мнению будущего ученого, результаты исследования пригодятся в лечении фобий и ночных кошмаров, а также помогут в процессе реабилитации после психологических травм.

Внутренний диалог и его влияние на внетелесную практику.

Давайте отметим ряд практик или увлечений, которые могут положительно сказаться на практике внетелесных путешествий.

Медитация учит концентрации, контролировать и управлять своим сознанием и организмом.

Практика остановки внутреннего диалога дисциплинирует ум и избавляет от лишнего анализа в нужный момент.

Спорт организует силу воли, позволяя превосходить свои слабости и вырабатывать стойкость к достижению поставленных целей.

Однако поговорим мы о внутреннем безмолвии, когда хотя бы немного овладев им, можно добиться более качественной практики фазы.

Кто читал книгу «Искусство сновидения», наверняка припомнит диалог Карлоса Кастанеды с Эмиссаром (существо вроде Гида того пространства). В осознанном сновидении Карлос услышал его голос: «Чтобы в совершенстве овладеть сновидением, тебе прежде всего следует прекратить внутренний диалог».

Действительно, излишний внутренний диалог влияет как на вход в фазу, так и на сам опыт. То есть внутреннее безмолвие очень важно для успешной внетелесной практики.

Влияние внутреннего диалога

При выполнении техник для выхода из тела нужно буквально переливаться всеми ощущениями в технические действия, не оставляя времени на размышления и их анализ. Если «затишья» в голове нет - значит мы не сконцентрированы на действиях, а это в разы уменьшает удачный исход.

Чем меньше пустой болтовни уже в самой в фазе, тем дольше она длится. Причина в том, что некоторые мысли служат программой и могут вносить коррективы и чаще негативные. К примеру, мысли о теле возвращают в него. Мысли о страхе материализуют их и доставляют много беспокойства. Также можно задуматься, из-за чего расслабиться, что приводит к фолу (возвращению в тело) или к банальному засыпанию.

Был у меня период, довольно продолжительный, в самом начале практики, когда я попадал в фазу, а меня почти сразу же возвращало обратно. Все это «благодаря» внутреннему диалогу, когда мысли о возможном возвращении в тело ни как не покидали мою голову. Я боялся, что меня возвратит в тело, соответственно думал об этом, что в итоге и получал.

Также внутренняя «болталка» очень сильно влияет при перемещении в фазовом пространстве методом телепортации.

Для этого следует закрыть глаза и сосредоточить все свое внимание на мыслеформе, образе того места, куда хотим отправиться. Тут же возникает ощущение стремительного полета и в течение 2-10 секунд выбрасывает в нужное нам место.

Но если после закрытия глаз начинаешь отвлекаться на сторонние мысли, сомневаться в результате, то полет может затянуться. Либо выбросит в другое место или еще хуже – закончиться фолом.

Пример из личного опыта:

... Я вспомнил другой пункт плана действия - попасть к динозаврам. Попрощавшись с людьми, вышел из помещения и зашел за угол, чтобы телепортироваться. Закрыв глаза, представил образ динозавра и меня понесло. Полет продлился секунд 20 и, открыв глаза, оказался на каком-то перекрестке двух дорог. Досадно,

подумал я, что опять перемещение не получилась. Снова тому причиной посторонние мысли и плохая концентрация на желаемом объекте.

Я решил снова телепартироваться, но уже к пирамидам. Полет продлился секунд 10 и снова очутился на перекрестке, но уже с какими-то домами и грузовой машиной рядом со мной. Опять двадцать пять, почему же не получается? Скорее всего, психологически трудно до конца поверить в успешность подобных трюков - отсюда сомнения и соответствующий результат.

На номере грузовика был 37 код региона. Я подумал, что это за интересно регион?..

Также случаются перемещения, которые вместо пункта назначения возвращают меня обратно в тело. Все это говорит о большом влиянии посторонних мыслей как на качество фазы, так и на ее длительность. Поэтому, для полноценного использования пространства фазы не помешало бы научиться достигать внутреннего безмолвия.

Сразу следует понять, что прекращение мыслей - это не уход от восприятия. При этом также все воспринимается с полным осознанием, причем даже ярче и четче, чем обычно.

Отключение внутреннего диалога

Существует немало технологий достижения внутреннего штиля. Чаще всего они очень сложны, но мы рассмотрим более легкие и короткие примеры достижения этого состояния, позволяющие достичь нужного для фазы результата.

Примерно с месяц ежедневно не менее пяти минут выполняйте одно действие:

- сядьте или лягте, направьте взгляд в неподвижный не слишком далёкий малый предмет;

- не размышляйте ни о чём, не думайте даже о том, что нужно не думать, т.к. это тоже является думаньем.

Этот простейший способ достижения безмолвия позволит добиться нужного для фазы уровня. И не обязательно специально уделять этому время - можно тренироваться во время пешей прогулки, в общественном транспорте и т.д.

Достигнув хотя бы тридцати секундного безмолвия, то можно считать себя вполне опытным в данном вопросе, ведь это очень сложно. Тем самым, уже будет гораздо проще погасить любую возникающую мысль в фазе, что значительно увеличит ее длительность.

Обратите внимание, что говорится только об избыточном мышлении. Если уметь думать слегка и осторожно, то хуже от этого не будет. И совсем нечего бояться, если мышление во внетелесном состоянии касается только осуществляемого и ощущаемого.

Еще хочу обратить Ваше внимание на необходимость заранее составленного плана действия. Во-первых, практик не остановиться в раздумьях, чем заняться, что зачастую заканчивается фолом. И во-вторых, интересный и любопытный план всегда стимулирует двигаться вперед, не тратя драгоценное фазовое время на то, что придет в голову в текущий момент.

Только после окончания внетелесного переживания, мы смело можем размышлять и анализировать свой опыт, соответственно, уже без какого-либо опасения.

Влияние ожиданий на мир сновидений человека.

Для построения модели внешнего мира мозг основывается информацией, регулярно поступающей от наших органов чувств.

Более доступной является уже имеющаяся внутренняя информация, выраженная в наших ожиданиях, воспоминаниях, страхах и желаниях.

И потому как на момент БДГ-сна возможность воспринимать данные из внешнего мира, как и вероятность движения тела, подавлены, то обработка этой внутренней информации является основой для создания мира сна.

У большинства людей сны формируются под влиянием их культуры и господствующих в обществе взглядов. Но наиболее существенное влияние оказывают индивидуальные особенности человека, ведь образы из сновидений - не что иное, как символы наших внутренних состояний и переживаний.

Мир сновидений как реальность

Наше восприятие (зрение, слух, осязание и др.) в большей степени зависимо от наших ожиданий. Поскольку мы в своем поведении чаще пользуемся привычными действиями, то фактом оказывается то, что и во снах мы также руководствуемся в основном привычками.

Наши осознанные и неосознанные ожидания поразительным образом влияют на модель, которую принимает сновидение. Проектируя пространство сна, мы ожидаем, что оно будет похоже на привычное нам окружение. Поэтому в нем почти гарантировано наличие гравитации, воздуха, пространства и времени.

В мире грез мы подчиняемся физическим законам лишь только в силу нашей привычки. Это имитация реальности, которая проявляется с помощью наших систем восприятия.

Приобретенные знания о восприятии в состоянии бодрствования вливаются в сознание, побуждая спящего видеть, слышать, осязать и испытывать то, что не существует в реальности. Теперь все наши ощущения там, в мире сна.

Что обычно нам снится?

Также важными факторами, влияющими на восприятие, являются мотивация и эмоции. Мотивация является причиной, побуждающей нас действовать. Существует несколько уровней мотивации – от наиболее низших инстинктивных (голод, жажда, половое влечение) до более утонченных (желание, любовь, признание) и, наконец, высших и особых, как альтруизм.

Этого же, соответственно, остается ожидать и в сновидениях. Вам, наверняка, снились осуществляющие желания сны, когда сбывались ваши мечты. Или, допустим, вы ложились спать слегка голодным, тогда с большей вероятностью вам снилась еда.

Сильные эмоции также дают о себе знать. Известно, что разозлившийся человек склонен повсюду видеть недругов. Человек робкий более пуглив, и он принимает все непонятное за опасность.

Подобное случается и во сне. Людям снятся неприятные, иногда страшные вещи по причине боязни каких-то событий и ожидании того, что они могут произойти.

Избавиться от беспокойных снов и решить свои проблемы через них вам помогут методики древних сновидящих, американских индейцев и сенойского племени.

Примеры сновидений

Теперь для примера разберем несколько сновидений, которые имеют одинаковое начало, но в силу личностных особенностей индивида, имеют разное продолжение. Сразу станет очевидно, что разворачивающийся сюжет сильно зависит от нашего характера и забот, личных интересов и рода занятий.

Сон первый

Я погружаюсь в сон и оказываюсь на слабо освещенной улице. Исходящая опасность от темной улицы возбуждает во мне страх, что кто-то может причинить мне вред. Мое беспокойство сопровождается появлением темной фигуры на противоположной стороне улицы. Кто же он? Мне издали не разглядеть его лица. В голове промелькнула мысль, что, быть может, это грабитель. И он становится им, с угрозой смотрит на меня, а я медленно разворачиваюсь и направляюсь в другую сторону. Мне страшно, а, стало быть, ожидаю, что он начнет преследовать меня, что и происходит. Я начинаю бежать - он бежит следом. Я пытаюсь скрыться, прячась по всяким улицам и переулкам, но он непонятным образом все равно находит меня. Наконец, притаившись под одной лестницей, несколько секунд чувствую себя в безопасности. Но лишь стоило подумать, что он и здесь меня найдет - это происходит. Я просыпаюсь в холодном поту.

Такой поворот событий в этом сновидении наводит на мысль, что человек, которому снится подобное, в бодрствующей жизни вероятно пуглив и всегда преувеличивает опасность.

Сон второй

Я замечаю на дворе ночь, улица слабо освещена. Ощущение присутствия на ночной улице приводит к мысли, что я иду в кино.

На другом конце улицы замечаю темную фигуру, которую не могу хорошо разглядеть. Однако ожидание премьеры приводит к выводу, что это друг, с кем должен встретиться перед сеансом. Когда я подхожу ближе, то с радостью узнаю своего приятеля...

Такой сюжет сновидения, пожалуй, ожидает человека, который в реальной жизни активен и общителен.

Сон третий

Я пребываю на ночной слабо освещенной улице и догадываюсь о том, что нахожусь здесь по важному заданию. Я замечаю на другой стороне улицы темную фигуру, а схема задания наталкивает к мысли, что это объект моего слежения. Подобравшись ближе, определил, что это действительно злоумышленник. Он меня заметил и быстрым шагом стал удаляться. Я начинаю преследовать его...

Подобный разворот скорее увидит человек с профессией стража порядка. Они чаще видят преступления во сне, чем обычные граждане, ведь род их занятий в какой-то степени подсознательно проявляет ожидания чаще видеть криминал.

Сны – это творения самых скрытых глубин нашей психики.

Все встает на свои места, когда начинаешь понимать смысл своих снов, что они, как зеркало, отражают то, что мы из себя представляем.

Социум, в котором мы с вами проживаем, наш опыт, интересы, профессия и особенность нашего характера – все имеет свое место. Выходит, какой сновидец, такой и сон.

Влияние сознания на реальность.

Доктор Джо Диспенза (Joe Dispenza) стал одним из первых, кто начал исследовать влияние сознания на реальность с научной точки зрения. Его теория взаимосвязи между материей и сознанием принесла ему мировую известность после выхода документального фильма «Мы знаем, что делает сигнал».

Ключевое открытие, сделанное Джо Диспензой, заключается в том, что мозг не отличает физические переживания от душевных. Грубо говоря, клетки «серого вещества» абсолютно не отличают реальное, т.е. материальное, от воображаемого, т.е. от мыслей!З

Мало кто знает, что исследования доктора в области сознания и нейрофизиологии начались с трагического опыта. После того, как Джо Диспенза был сбит машиной, врачи предложили ему скрепить поврежденные позвонки с помощью импланта, который впоследствии мог привести к пожизненным болям. Только так, по мнению врачей, он смог бы снова ходить. Но Диспенза решил бросить вывоз традиционной медицине и восстановить свое здоровье с помощью силы мысли. Всего через 9 месяцев терапии Диспенза снова мог ходить. Это и послужило толчком к исследованию возможностей сознания.

Первым шагом на этом пути стало общение с людьми, пережившими опыт «спонтанной ремиссии». Это спонтанное и невозможное с точки зрения врачей исцеление человека от тяжелого заболевания без применения традиционного лечения. В ходе опроса Диспенза выяснил, что все люди, прошедшие через подобный опыт, были убеждены в том, что мысль первична по отношению к материи и может исцелять любые заболевания.

Нейронные сети

Теория доктора Диспензы утверждает, что каждый раз, переживая какой-либо опыт, мы «активируем» огромное количество нейронов в нашем мозге, которые в свою очередь влияют на наше физическое состояние.

Именно феноменальная сила сознания, благодаря способности к концентрации, создает так называемые синаптические связи – связи между нейронами. Повторяющиеся переживания (ситуации, мысли, чувства) создают устойчивые нейронные связи, называемые нейронными сетями. Каждая сеть является, по сути, определенным воспоминанием, на основе которого наше тело в будущем реагирует на похожие объекты и ситуации.

Согласно Диспензе, все наше прошлое «записано» в нейросетях мозга, которые формируют то, как мы воспринимаем и ощущаем мир в целом и его конкретные объекты в частности. Таким образом, нам лишь кажется, что наши реакции спонтанны. На самом деле, большинство из них запрограммировано устойчивыми нейронными связями. Каждый объект (стимул) активирует ту или иную нейронную сеть, которая в свою очередь вызывает набор определенных химических реакций в организме. Эти химические реакции заставляют нас действовать или чувствовать себя определенным образом – бежать или застыть на месте, радоваться или огорчаться, возбуждаться или впадать в апатию и т.д. Все наши эмоциональные реакции – не более чем результат химических процессов, обусловленных сложившимися нейросетями, и основываются они на прошлом опыте. Другими словами, в 99% случаев мы воспринимаем реальность не такой, какая она есть, а интерпретируем ее на основе готовых образов из прошлого.

Основное правило нейрофизиологии звучит так: нервы, которые используются вместе, соединяются. Это значит, что нейросети образуются в результате повторения и закрепления опыта. Если же опыт долгое время не воспроизводится, то нейросети распадаются. Таким образом, привычка образуется в результате регулярного «нажимания» кнопки одной и той же нейросети. Так формируются автоматические реакции и условные рефлексy – вы еще не успели подумать и осознать, что происходит, а ваше тело уже реагирует определенным образом.

Сила внимания

Только вдумайтесь: наш характер, наши привычки, наша личность являются всего лишь набором устойчивых нейросетей, которые мы в любой момент можем ослабить или укрепить благодаря осознанному восприятию действительности! Концентрируя внимание осознанно и выборочно на том, чего мы хотим достичь, мы создаем новые нейронные сети.

Раньше ученые считали, что мозг является статичным, но исследования нейрофизиологов показывают, что абсолютно каждый малейший опыт производит в нем тысячи и миллионы нейронных изменений, которые отражаются на организме в целом. В своей книге «Эволюция нашего мозга, наука изменять наше сознание» Джо Диспенза задает логичный вопрос: если мы будем с помощью нашего мышления вызывать в организме определенные негативные состояния, то не станет ли в итоге это аномальное состояние нормой?

Диспенза провел специальный эксперимент для подтверждения возможностей нашего сознания.

Люди из одной группы в течение часа ежедневно нажимали на пружинистый механизм одним и тем же пальцем. Люди из другой группы должны были только представлять, что нажимают. В результате пальцы людей из первой группы окрепли на 30%, а из второй – на 22%. Такое влияние чисто мысленной практики на физические параметры – результат работы нейронных сетей. Так Джо Диспенза доказал, что для мозга и нейронов нет никакой разницы между реальным и мысленным опытом. А значит, если мы уделяем внимание негативным мыслям, наш мозг воспринимает их как реальность и вызывает соответствующие изменения в теле. Например, болезнь, страх, депрессию, всплеск агрессии и т.д.

Откуда грабли?

Еще один вывод из исследований Диспензы касается наших эмоций. Устойчивые нейронные сети формируют неосознанные паттерны эмоционального поведения, т.е. склонность к тем или иным формам эмоционального реагирования. В свою очередь, это ведет к повторяющемуся опыту в жизни.

Мы наступаем на одни и те же грабли только потому, что не осознаем причины их появления! А причина проста – каждая эмоция «ощущается» вследствие выброса в тело определенного набора химических веществ, и наш организм просто становится в некотором роде «зависим» от этих химических сочетаний. Осознав эту зависимость именно как физиологическую зависимость от химических веществ, мы можем от нее избавиться.

Необходим только сознательный подход.

Сегодня посмотрела лекцию Джо Диспенза «Сломай привычку быть собой» и подумалось: «Таким ученым золотые памятники надо ставить...» Биохимик, нейрофизиолог, нейропсихолог,

хиропрактик, отец троих детей (двое из которых по инициативе Диспензы родились под водой, хотя 23 года назад в США этот способ считался полным сумасшествием) и очень обаятельный в общении человек. Лекции читает с таким искрометным юмором, о нейрофизиологии говорит настолько простым и понятным языком — настоящий энтузиаст от науки, просвещающий обычных людей, щедро делась своим 20-летним научным опытом.

В своих объяснениях он активно использует последние достижения квантовой физики и говорит об уже наступившем времени, когда людям сейчас мало просто узнать о чем-то, но теперь они обязаны применять свои знания на практике:

«Зачем ждать какого-то особого момента или начала нового года для того, чтобы начать кардинально менять свое мышление и жизнь к лучшему? Просто начинайте это делать прямо сейчас: перестаньте проявлять часто повторяющиеся ежедневные негативные моменты поведения, от которых хотите избавиться, например, скажите себе утром :»Сегодня я проживу день, никого не осуждая» или «Сегодня я не буду ныть и жаловаться на все подряд» или «Не буду сегодня раздражаться»....

Старайтесь делать что-то в другом порядке, например, если сначала умывались, а потом чистили зубы, сделайте наоборот. Или возьмите и простите кого-нибудь. Просто так.ломайте привычные конструкции!!! И вы почувствуете необычные и очень приятные ощущения, вам понравится, уж не говоря о тех глобальных процессах в своем теле и сознании, которые вы этим запустите! Начните привыкать размышлять о себе и беседовать с собой, как с лучшим другом.

Изменение мышления приводит к глубоким изменениям и в физическом теле. Если человек взял и задумался, беспристрастно посмотрев на себя со стороны:

«Кто я?

Почему мне плохо?

Почему я живу так, как не хочу?

Что мне нужно в себе изменить?

Что именно мне мешает?

От чего я хочу избавиться?» и т.д. и почувствовал острое желание не реагировать, как прежде, или не делать чего-то, как прежде,- это значит, что он прошел через процесс «осознания». Это внутренняя эволюция. В этот момент он совершил скачок. Соответственно личность начинает меняться, а новой личности нужно новое тело.

Так происходят спонтанные исцеления: с новым сознанием болезнь больше не может оставаться в теле, т.к. меняется вся биохимия организма (мы меняем мысли, а от этого меняется набор химических элементов, участвующих в процессах, наша внутренняя среда становится токсичной для болезни), и человек выздоравливает.

Зависимое поведение (т.е. аддикцию к чему угодно: от видеоигр до раздражительности) можно определить очень легко: это то, что вам трудно остановить, когда вы хотите.

Если не можете отлипнуть от компьютера и проверяете свою страницу в Facebook каждые 5 минут, или понимаете, например, что раздражительность мешает вашим отношениям, но не можете перестать раздражаться, — знайте, что у вас зависимость не только

на ментальном уровне, но и на биохимическом (ваше тело требует вброса гормонов, отвечающих за данное состояние).

Научно доказано, что действие химических элементов длится период от 30 секунд до 2 минут, и если вы продолжаете испытывать то или иное состояние дольше, знайте, что все остальное время вы искусственно поддерживаете его в себе, мыслями провоцируя цикличное возбуждение нейросети и повторный выброс нежелательных гормонов, вызывающих негативные эмоции, т.е. вы сами поддерживаете в себе это состояние!

По большому счету, вы добровольно выбираете свое самочувствие. Лучший совет для таких ситуаций — научитесь переключать свое внимание на что-то другое: природа, спорт, просмотр комедии, да что угодно, способное отвлечь и переключить вас. Резкая перефокусировка внимания позволит ослабить и «потушить» действие гормонов, отвечающих на негативное состояние. Эта способность называется нейропластичностью.

И чем лучше вы разовьете в себе это качество, тем легче вам будет управлять своими реакциями, что, по цепочке, приведет к огромному множеству изменений в вашем восприятии внешнего мира и внутреннему состоянию. Данный процесс и называется эволюцией. Потому что новые мысли приводят к новому выбору, новый выбор ведет к новому поведению, новое поведение ведет к новому опыту, новый опыт ведет к новым эмоциям, которые, вместе с новой информацией из окружающего мира, начинают менять ваши гены эпигенетически (т.е. вторично). А потом эти новые эмоции, в свою очередь, начинают вызывать новые мысли, и так вы развиваете самоуважение, уверенность в себе и т.д. Именно таким образом мы можем усовершенствовать себя и, соответственно, свою жизнь.

Депрессия — тоже яркий пример зависимости. Любое состояние зависимости говорит о биохимическом дисбалансе в теле, а также о дисбалансе в работе связи «сознание-тело»

Самая большая ошибка людей в том, что они ассоциируют свои эмоции и линии поведения со своей личностью: мы так и говорим «Я нервный», «Я слабовольный», «Я больной», «Я несчастный» и т.д. Они считают, что проявление определенных эмоций идентифицирует их личность, поэтому постоянно подсознательно стремятся повторять схему реагирования или состояние (например, физическую болезнь или депрессию), как бы подтверждая себе каждый раз, кто они такие. Даже если сами очень страдают при этом! Огромное заблуждение. Любое нежелательное состояние можно при желании убрать, а возможности каждого человека ограничены только его фантазией.

И когда хотите изменений в жизни, представьте четко, чего именно вы желаете, но не разрабатывайте в уме «жесткий план» того, КАК ИМЕННО это произойдет, для возможности «выбора» самого лучшего для вас варианта, который может оказаться совершенно неожиданным. Достаточно внутренне расслабиться и попытаться порадоваться от души тому, что еще не произошло, но обязательно произойдет. Знаете почему? Потому что на квантовом уровне реальности это уже произошло, при условии, что вы четко представили и от души порадовались. Именно с квантового уровня начинается зарождение материализации событий.

Так начните действовать сначала там. Люди привыкли радоваться только тому, что «можно потрогать», что уже реализовалось. Но мы не привыкли доверять самим себе и своим способностям к СО-ТВОРЕНИЮ реальности, хотя занимаемся этим каждый день и, в основном, на негативной волне. Достаточно вспомнить, как часто

реализуются наши опасения, хотя эти события ведь тоже сформированы нами, только без контроля... А вот когда вы выработаете в себе способность к контролю над мышлением и эмоциями, начнут происходить настоящие чудеса.

Поверьте, я могу привести тысячи прекрасных и воодушевляющих примеров. Знаете, когда кто-то улыбается и говорит, что что-то произойдет, а его спрашивают: «Откуда ты знаешь?», а он спокойно отвечает: «Просто знаю...». Это яркий пример контролируемой реализации событий... Уверен, что абсолютно каждый хоть раз испытывал это особое состояние.»

Вот так просто о сложном рассказывает Джо Диспенза. Всем горячо советую его книги, как только их переведут на русский и начнут продавать в России (давно пора уже, по-моему!).

И еще Диспенза советует: никогда не переставайте учиться. Лучше всего информация усваивается, когда человек удивлен. Старайтесь каждый день узнавать что-то новое — это развивает и тренирует ваш мозг, создавая новые нейронные связи, что в свою очередь, будет менять и развивать вашу способность к осознанному мышлению, которое поможет вам смоделировать вашу собственную счастливую и полноценную реальность.

«Самой главной нашей привычкой должна стать привычка быть самими собой».

Joe Dispenza

Внетелесный опыт.

Наверное, каждому доводилось слышать от кого-нибудь из знакомых историю о том, как он ощущал себя словно вне

собственного тела. А может, даже – переживать самому такие мистические моменты?

Вызывать такой «внетелесный опыт» может множество разных причин – и все неприятные: травма головного мозга, сенсорная депривация (недостаток внешних раздражителей), околосмертный опыт, применение диссоциативов и некоторых других наркотиков, искусственная электрическая стимуляция мозга, опасный недостаток сна или дегидратация, и так далее. Однако канадским нейрофизиологам удалось найти женщину, способную создавать его у себя простым усилием воли. Изучив работу ее мозга, они нашли массу интересного.

Сами исследователи описывают уникальные способности своей подопытной так. «Она может видеть себя кружащейся, лежащей или катящейся по горизонтальной плоскости в воздухе над собственным телом. Она сообщала о том, что время от времени наблюдает за своим движущимся телом сверху, ощущая, что ее «настоящее» тело остается неподвижным. По ее словам, с возникновением таких переживаний не связано никакое определенное эмоциональное состояние.

Как такое вообще возможно? И насколько реально? Чтобы выяснить это, ученые – впервые в истории – проследили за активностью мозга подопытной с помощью фМРТ. В периоды подобных переживаний у нее обнаруживалось выраженное снижение возбуждения в зрительной коре и повышение в областях, связанных с созданием кинестетического, «скелетно-двигательного» образа собственного тела, его положения и движения в пространстве.

Получается, что «внетелесный опыт» – вещь совершенно реальная, по крайней мере, как опыт личного переживания. Подопытная говорила чистую правду и действительно оказалась способной

вызывать его усилием воли. Но значит ли это, будто ее «душа» обладает уникальным даром покидать собственное тело? Увы, ничего паранормального и мистического для объяснения этого феномена не требуется.

Сегодня специалисты уверены, что все подобные «астральные путешествия» являются ничем иным, как родом галлюцинации. Вызывает их небольшой сбой в координации работы нейронов, ответственных за первичную обработку и синтез поступающей информации – скорее всего, это приводит к путанице между визуальными и тактильными стимулами, которые поступают в высшие центры мозга. Примерно так же при синестезии возбуждение «перескакивает» с одной сенсорной системы на другую и может создавать цветовые ощущения звуков.

Кстати, канадские нейрофизиологи полагают, что если уж одна женщина научилась вызывать эти «астральные галлюцинации» по желанию, почему бы и всем остальным не натренироваться делать так же? Если этому умению не найдется полезного применения, мы, по крайней мере, получим новый удивительный опыт внетелесного. Попробуйте сами: для первой попытки наносить себе черепно-мозговую травму необязательно. Среди методов, позволяющих подготовить ум к переживанию внетелесного опыта, применяется и простое самовнушение.

Итак. Найдите тихое спокойное место, где вас никто не потревожит. Сядьте или лягте, расслабьтесь, закройте глаза и представляйте, будто руки ваши перебирают и сматывают бесконечную толстую веревку. Не шевелитесь, но воображайте процесс во всех деталях, старайтесь чувствовать, как двигаются руки и пальцы, как чувствуется веревка на ощупь...

Хорошенько представив это, начинайте мысленно взбираться по веревке вверх. Почувствуйте, как напрягаются при этом мышцы – не пытайтесь не видеть это глазами, будто вы лезете вверх в полной темноте. Если вы будете стараться, то довольно скоро выкарабкаетесь из собственного тела. Останется мысленно открыть глаза – и увидеть себя с высоты.

Вопрос энергии во внетелесной практике.

Часто мы замечаем, что, даже находясь целый день дома и ничего, в сущности, не делая, на нас накатывает усталость, хочется просто лечь на диван перед телевизором и абсолютно ничего не делать.

Согласно простейшим законам физики, энергия не появляется из ниоткуда и не уходит в никуда. Другими словами, только движение может придать вам сил и наполнить энергией. Казалось бы, целый день вы работали в офисе за компьютером, и самой сложной физической нагрузкой было сделать себе чай или кофе. Однако, на самом деле, именно бездействие заставляет вас чувствовать себя уставшими.

Когда же вы, наконец, пришли домой, первым делом хочется сменить компьютерную мышку на пульт и сесть перед экраном того же телевизора, заменяющего обожаемый вами монитор компьютера. Возможно, следует задуматься над причинами такой усталости?

Ведь, будь ваша усталость вызвана физическими нагрузками, тогда все ясно – организм порядком вымотался и ему нужно отдохнуть. Но если целый день вы сидели в удобном кресле за компьютером, а в конце дня чувствуете себя так,

будто разгружали вагоны на вокзале, значит, усталость подпадает под категорию психологической, и с этим можно и нужно бороться.

Источники энергии у человека могут быть различными. К примеру, когда с утра в метро вы за считанные доли секунд преодолеваете расстояние от турникетов до закрывающихся дверей вагона, на вас работает анаэробная энергия. Выработка этой энергии основана на глюкозе, гликогене и жирных кислотах.

Основным топливом для организма человека является аденозин трифосфат (АТФ), действующий на углеводах (в частности, на глюкозе). Но при недостатке энергии организм переходит в режим использования анаэробной энергии, так как глюкоза позволяет выделить только 4 калории на грамм, а жиры – 9 калорий, то есть организм, используя анаэробную энергию, сжигает больше жиров и в дополнение получает больше энергии.

Нехватка энергии в основном вызвана нерациональными физическими нагрузками, нездоровым питанием, а также неправильным образом жизни. Положительных результатов в борьбе с усталостью можно добиться даже при внесении самых незначительных изменений в свою жизнь.

Например, нехватка жидкости приводит к дегидратации организма, результатом которой является утрата энергии и потеря ориентации. Средняя ежедневная норма потребления жидкости составляет 2 литра, поэтому старайтесь придерживаться этой нормы.

Не следует отказываться от еды или делать значительные перерывы в питании, так как пища насыщает ваш организм энергией, а отказ от еды вызывает состояние сонливости и подавленности.

Нормальный режим питания должен состоять из 5 небольших приемов пищи (около 200-400 калорий каждый).

Не забывайте о том, что организм полностью восстанавливается как минимум после 8 часов ночного сна.

Старайтесь не забывать о пользе физических упражнений. В случае если вы не можете посещать спортзалы или бассейны, постарайтесь выделить время хотя бы на 15-20 минут для утренней зарядки.

Помните, что важно всегда оставаться в хорошем настроении. Постарайтесь вспомнить детские годы и позвоните другу, чтобы поговорить ни о чем, разыграйте того же друга, если не удалось поговорить ни о чем, предложите любимому/любимой покувыркаться на полу – просто так, потому что у вас хорошее настроение. Прежде всего, нужно научиться делать что-то спонтанное, изменять вещи и привычки, которые вам, как оказалось, приходится совершенно не по вкусу.

Помните, что злоупотребление алкогольными напитками ведет к ощущению усталости и попытайтесь избегать их злоупотреблений. То же самое относится к сладкому – вместо шоколадки вполне можно скушать йогурт или яблоко.

Вопросы и ответы об осознанных снах.

" Вопрос: Представляют ли осознанные сны опасность для человека?

Ответ: Подавляющее число осознанных снов представляют собой переживания, положительные в гораздо большей степени, чем простые сны (не говоря уже о кошмарах). Тем не менее, мы допускаем, что существуют люди, которых осознанные сны могут напугать или сильно обеспокоить, поэтому и не рекомендуем заниматься ими всем подряд.

С другой стороны, мы абсолютно уверены, что для людей нормального психического склада осознанные сны совершенно безвредны. Разные люди используют осознанные сны в разных целях, и не всегда самым лучшим образом, однако это не должно

отвлекать исследователей сна от работы над проблемой. Вопрос: Я боюсь, что, обучившись осознанным снам, я не смогу видеть обычных снов. Что делать в этом случае? Ответ: Философ П.Д. Успенский описал свои противоречивые ощущения "состояний полусна", как он называл осознанные сны: "Первым ощущением, которое они вызвали во мне, было удивление. Я рассчитывал на одно, а получил другое. Затем от состояния полусна и возможности видеть и понимать вещи совершенно неожиданным образом я получил потрясающее наслаждение. Но третьей моей реакцией был страх, что в отсутствие контроля полусны могут разрастаться, вторгаться и заполнять не только все время, отпущенное на сон, но и время бодрствования". У меня были такие же опасения, когда я только начал осваивать осознанные сны. В результате через несколько месяцев темпы нарастания осознанных снов стали меня тревожить.

Я стал бояться, что не смогу контролировать этот процесс: "Что если все мои сны станут осознанными? Я недостаточно опытен, чтобы сознательно управлять ими. Вдруг я что-то делаю неправильно?" И так далее. Но как только меня стали одолевать эти мысли, осознанные сны у меня прекратились. Спокойно поразмыслив, я пришел к выводу, что вероятность того, что все мои сны станут осознанными без моего ведома, была очень мала. И Успенский, и я упустили из виду, что осознанное сновидение требует усилий. Без четкого обдуманного намерения сохранить осознание во сне, осознанные сны случаются лишь изредка. Я понял, что мог бы регулировать (и, если нужно, ограничивать) частоту своих осознанных снов. Фактически, после десятилетней практики и более чем тысячи осознанных снов, я обычно имею их лишь несколько раз в месяц, пока сознательно не захочу иметь больше.

Вопрос: Я считаю, что во сне мы получаем информацию из бессознательной области ума и поэтому опасаясь, что сознательный контроль над снами может нарушить этот важный процесс и лишить меня пользы от их интерпретации. Ответ: Сны - не послания бессознательной области ума, а переживания, создаваемые взаимодействием сознательного и бессознательного. В снах сознательному восприятию становится более доступна неосознанная информация. Однако, сновидение не является областью безраздельного господства бессознательного. Будь оно так, люди не смогли бы вспоминать свои сны, поскольку бодрствующее сознание не имеет доступа к бессознательному. Сновидческое «эго», т.е. тот, кем мы себя ощущаем во сне, идентично нашему бодрствующему сознанию. Оно постоянно влияет на события во сне, определяя их направленность, точно так же как оно делает это в обычной жизни. Характерная черта осознанных снов состоит в понимании эго того, что происходящее есть сон. Это предоставляет ему все условия, чтобы выбрать во сне оптимальный тип поведения. Не стоит каждый раз пытаться осознать, что вы спите, так же как не стоит постоянно анализировать, что вы делаете в состоянии бодрствования - иногда самосознание только мешает эффективной работе.

При развитом инстинкте (во сне или наяву), нет необходимости сознательно направлять свои действия. Однако при выборе ложного направления (спите вы или бодрствуете), вы должны быть готовы "проснуться", чтобы понять, что ваши действия неправильны, и найти другой подход. Что же касается пользы от толкования снов, то в отношении осознанных снов это может быть столь же полезным, как и в отношении обычных. Вопрос: Иногда в осознанных снах я сталкиваюсь с присутствием чего-то потустороннего, сопровождающимся огромным приливом энергии.

В это время мое сознание простирается далеко за пределы того, с чем мне приходилось сталкиваться в состоянии бодрствования, причем реальность ощущений вселяют в меня ужас. Разительное отличие этих снов от действительности пугает меня тем, что я никогда не смогу от них пробудиться. Что будет со мной в этом случае? Я умру или сойду с ума? Ответ: Несмотря на кажущийся трагизм ситуации, содержащейся в вопросе, она не более чем результат страха перед неизвестным.

Пока что нет никаких свидетельств того, что ваши действия в сновидении могут пагубно сказаться на физиологии вашего мозга. И каким бы тяжелым это сновидение ни было, оно не может длиться дольше, чем длится БДГ-фаза - т.е. час, или около того. Исследования мира снов начались недавно, и поэтому в нем найдутся еще неисследованные области. Но они не должны внушать вам опасений. Тревога, сопровождающая во сне странные видения, является естественной составляющей ориентационной реакции, как бы адаптацией живого существа к незнакомым обстоятельствам, которые могут содержать угрозу его существованию. Однако этот страх не всегда оправдан. В снах не может быть физической угрозы.

Достаточно освоив практические навыки, вы избавитесь от страха. Вопрос: Правда ли, что умирая во сне, человек умирает и в действительности? Ответ: Будь это правдой, кто смог бы об этом рассказать? Существуют прямо противоположные факты: многие люди, по их словам, умирали в своих снах, что не имело никаких последствий для их здоровья. Более того, сны о смерти могут означать для вас "рождение заново", если вы не будете в них вмешиваться. Мне самому пришлось пережить один из таких снов. Мое тело быстро охватила необъяснимая слабость, и я понял, что мне предстоит смерть от истощения, хотя оставалось время еще что-

то сделать. Без колебаний я решил принять свою участь. Полный решимости умереть, я сделал последний вздох, и тут мое сердце засияло всеми цветами радуги, и я в восторге проснулся.

Вопрос: Я использую свои осознанные сны для манипулирования во сне другими людьми и для магического изменения его обстоятельств. Не войдет ли такая, явно нелучшая для обычной жизни, модель поведения у меня в привычку? Ответ: С помощью осознанных снов можно выработать у себя модель поведения, полезную в вашей реальной жизни. Для этого в своих снах надо контролировать только свои реакции и поступки, но не действия других людей или детали сна. Однако, это не значит, что мы считаем вредным ваше увлечение игрой в короля или королеву Царства снов.

Если в обычной жизни вы застенчивый человек и не в состоянии управлять событиями, то ощущение власти, которое дает контроль над сными, пойдет вам только на пользу. Вопрос: Не приведет ли практика, направленная на достижение осознанности во сне к потере сна? Не будет ли приносить мой сон вместо отдыха усталость? Разумно ли жертвовать бодростью в дневное время только ради того, чтобы пережить больше осознанных снов? Ответ: Как правило, осознанный сон освежает так же хорошо, как и обычный. А положительные эмоции после снов помогут вам почувствовать даже прилив сил. Степень же усталости после сна зависит от того, что вы в нем делали: если вы, сами того не осознавая, всю ночь преодолевали какие-то нелепые препятствия, то усталость от этого, вероятно, будет более ощутима, чем от осознанного сна, в котором нет места вашим земным проблемам.

Процесс освоения осознанного сна требует дополнительных затрат времени и энергии, которая необходима для запоминания снов и

сохранения в них осознанности. Если вы ввиду занятости не можете позволить себе поспать подольше или чуть-чуть пожертвовать своим сном, то, по-видимому, работать над осознанным сновидением в данный момент вам вряд ли целесообразно. Это только углубит ваш стресс, а хороших результатов вы, скорее всего, не добьетесь. Осознанное сновидение требует, по крайней мере, на начальном этапе, хорошего сна и достаточной психической энергии, чтобы сосредоточиться. Вам следует набраться терпения, если вы хотите достигнуть момента, когда сможете научиться входить в осознанное сновидение в любое время, просто пожелав этого.

Вопрос: Боюсь, что мне чего-то не хватает для освоения осознанных снов. Что делать, если затратив массу времени и проделав все предлагаемые упражнения, я так и не научился видеть их? Для меня равносильно поражению. Ответ: Пытаясь овладеть каким-либо навыком не следует усердствовать сверх меры. В особенности это касается осознанных снов, для освоения которых нужно хорошо выспаться и иметь уравновешенную психику. Если вас одолевает бессонница из-за безрезультатных попыток добиться осознанности во сне, лучше на какое-то время их прекратить. Расслабьтесь и забудьте об осознанных снах на несколько дней или недель.

Наступит момент, когда вы обнаружите, что они появились сами собой. Вопрос: Осознаваемые сны так захватывают меня и вызывают такие приятные чувства, что реальная жизнь бледнеет перед ними. Существует ли опасность болезненного привыкания к ним? Ответ: Для человека, пытающегося спрятаться от жизни, такая вероятность, может, и существует. Однако, это вряд ли можно назвать привыканием. Тем же, у кого возникает желание "проспать всю жизнь" ради осознанных снов, можно посоветовать применить свои находки в мире сна к бодрствующей жизни.

Волнующая реальность осознанных снов должна вдохновить вас сделать свою жизнь более яркой, насыщенной и радостной, т.е. похожей на свои сны. И в том, и в другом мире ваш опыт во многом определяется вашим поведением. Вопрос: Я прохожу в настоящее время курс психотерапии. Можно ли мне попробовать заняться осознанным сновидением? Поможет ли это в лечении? Ответ: Вам стоит обсудить этот вопрос со своим психотерапевтом. Но предварительно убедитесь, что ваш врач понимает, о чем вы говорите, и что он знаком с текущей информацией по этому вопросу. Если ваш психотерапевт считает, что вам не стоит заниматься осознанным сновидением в данный момент, послушайте его совета. Вам нужно довериться его опыту, либо, если вы не согласны с ним, найти другого, который знает, как помочь вам использовать осознанные сны в психотерапевтических целях."

Михаил Букин

ВТО, Астральная проекция и Осознанный (Ясный) Сон.

Поглядим, в чем разница между этими тремя терминами.

ВТО (внетелесный опыт) является проекцией реального времени в измерение, близкое к физическому. ВТО нередко является частью опыта, называемого клинической смертью. Это состояние, в котором человек насильно оказывается вне своего тела вследствие тяжелой травмы,

например, в результате автомобильной аварии, хирургической операции, сердечного приступа, родов и т.д. Находящийся в ВТО бывает в курсе того, что происходит в реальном мире, в реальном времени, будь это разговоры и события, имеющие место рядом с

физическим телом или недалеко от него. Во многих случаях эти события и разговоры с детальной точностью описываются человеком после его возвращения в физическое тело. Заметьте, ВТО – это нечто отличное от астральной проекции или ясного сновидения по причине того, что оно происходит в реальном времени, оно объективно. Оно возможно благодаря тому, что астральное тело обладает большим количеством эфирной материи, которое удерживает его рядом с физическим миром.

Вот два основных варианта испытать ВТО реального времени

1. Тело переживает (или полагает, что переживает) клиническую смерть. Следствием этого является передача большого количества эфирной энергии астральному телу с целью его подготовки к процессу умирания.
2. У человека активизированы чакры, проводящие ту же самую работу, т.е. накопление в астральном теле эфирного вещества. Возможность активизации чакр может быть врожденной способностью, либо же она может быть приобретена в процессе тренировок. Обратите внимание: вы можете проводить осознанные проекции и переживать ВТО реального времени, только если чакры поставили достаточное количество эфирного вещества. В ВТО реальность рассматривается как объективная (настоящая) и время – тоже в порядке.

С технической точки зрения, если вы проецируетесь в физический мир в реальном времени, подобно ВТО, на деле вы попадаете в пограничную область буферной зоны, находящейся между физическим и астральным измерениями. Если астральное тело обладает достаточным количеством эфирной энергии, оно может существовать в каком-то небольшом фазовом сдвиге от реальности. Это означает, что проекция протекает в реальном времени и так

близко к физическому измерению, что практически неотличима от него. Заметьте: я убеждался в этом много раз, находясь в проекциях реального времени в течении дня и производя разведку мест недалеко от своего местоположения, изучая дорожные работы, несчастные случаи, всевозможные инциденты и т.д., проверяя затем точность моих наблюдений. Существуют сильные препятствия на пути к осознанному ВТО реального времени в физическом мире. Количество полученного и переданного в астральное тело эфирного вещества – одна из них. Оно ограничивает длительность любой проекции реального времени в соответствии с уровнем развития чакр и контроля над ними.

Астральная проекция

Так называется то, в течении чего астральное тело проецируется в астральное измерение, в котором вещи весьма сильно отличаются от вещей реального мира. Время искажено и растянуто. К примеру, час в астрале может быть похож на несколько минут в физическом мире, в зависимости от того, в какую часть астрала вы попадете. Окружающая реальность текуча и переменчива.

Ясный сон

Так называется случай, когда человек в течении самого сна полностью осознает, что он видит сон. В таком случае он может либо взять в свои руки управление происходящими событиями, либо трансформировать ясный сон в астральную проекцию. Ясные сны больше похожи на астральные проекции, чем ВТО, поскольку время и окружающая реальность в них также искажены.

Выход в фазу: как это сделать.

Под астралом подразумевается, конечно же, осознанный сон и выход из тела, что собственно одно и то же. Многие верят в то, что это душа выходит из тела, однако доказать это невозможно, поэтому подойдем к этому делу с прагматичной точки зрения. Забив в поисковике фразу «выход в астрал: как это сделать», вы тем самым сделали первый шаг к освоению безграничных возможностей своего подсознания. И сразу можно сказать, что для овладения умением выходить в астрал вам потребуется от одного до четырнадцати дней.

Любопытно! Лучше всего выходить из тела после короткого дневного сна. Тогда наиболее яркие ощущения и качественный внетелесный опыт обеспечены.

Осознанные сновидения: как научиться выходить из тела

Не слушайте тех, кто вам будет говорить, что для понимания того, как выйти в астрал, нужно питаться одними овощами и фруктами, долго медитировать и прочее. Просто сделайте все в точности так, как написано в этой короткой инструкции по выходу из тела по пунктам:

1. Ложитесь спать в привычное для вас время, с четкой мыслью о том, что сразу после пробуждения (ночью или утром) вы тут же «разделитесь» со своим телом. При этом важно, но не обязательно сразу же поставить себе намерение не шевелиться. Разделение с телом – это попытка встать с кровати своим (ни в коем случае не воображаемым) телом не напрягая мышц. Об этом подробно говорится здесь.

2. В 50% случаев вам удастся встать своим фантомным телом. Если не удалось, представьте на несколько секунд, что вам нужно моментально уснуть, и попытайтесь глубоко и быстро расслабиться, и как бы вдавиться в кровать. После этого попробуйте пошевелить рукой – опять же не представляя это движение, а делая это реальной рукой, но не напрягая ее.

3. Как только вы почувствовали реальное движение рукой (его невозможно отличить от физического движения) попытайтесь снова встать, не напрягая мышц или выползти из кровати на пол.

4. Вы в астрале! Старайтесь задействовать максимальное количество органов чувств. То есть все щупайте быстро вокруг, присматривайтесь к мелким деталям, пока степень реалистичности не станет, как наяву.

5. Осуществите свой заранее намеченный план, не забывая удерживаться в осознанном сне.

6. Как только вас вернет обратно в тело, не забывайте попробовать повторно разделить с телом или заснуть, чтобы проснуться и попробовать снова. Это и все, что нужно знать для ответа на вопрос, как попасть в осознанное сновидение с первой попытки.

Интересно! Очень хорошо работает техника представления в своей руке какого-нибудь предмета, например, куска мыла или мобильного. Проснувшись, сразу же представьте, что у вас в руке мыло, коробок спичек или телефон. Практически сразу вы почувствуете что-то в руке, а затем начните это перебирать и вращать. Как только ощущения будут как в реальности, просто вставайте с кровати – вы в осознанном сне!

Не получается выйти из тела

Если вы более двух недель пытаетесь получить осознанный сон, но ничего не получается, значит вероятнее всего вы допустили следующие ошибки:

- слишком сильное желание выйти из тела, хотя оно должно быть фоновым;
- ежедневные попытки, когда нужно делать перерывы хотя бы 3 дня в неделю;
- неуверенные попытки разделиться;
- представление того, будто что-то отделяется от тела, вместо вставания собственным ощущаемым телом.

Это только основные ошибки, которые допускают новички в практике внетелесных путешествий. Тут, как и в любом другом деле, главное методичность и постоянство. Ведь нетренированный человек не сможет прийти в спортзал и сразу толкнуть от груди 120 кг. Нужно тренироваться месяцами и даже годами для такого результата.

Причем если вы будете заниматься каждый день, то не только не будете увеличивать свои показатели, но и вообще остановитесь в развитии. С таким же принципом нужно подходить и к астральным путешествиям, не закливаясь на них и делая периодический отдых. По крайней мере, первое время такой режим необходимо соблюдать. Тогда очень скоро вы сможете выходить из тела по несколько раз в день и даже с помощью прямых техник.

Выход из тела во время родов.

Как заметили ученые, феномен выхода из тела часто испытывают в стрессовых ситуациях, например при родах.

Предлагаем вашему вниманию примеры описаний феномена выхода из тела в клинических наблюдениях у рожениц:

С., 33 лет. Первородящая. Без психопатологических явлений в анамнезе. Семейная жизнь сложилась удачно. Роды - срочные, продолжались около 5 ч. Во время родов была большая кровопотеря (около 1 л крови). Помнит, что во время кровотечения около нее появилось несколько врачей. Неожиданно она стала видеть себя, вознесенной под потолок. В это время исчезли болевые ощущения, с интересом наблюдала за действиями врачей, себя и окружающих видела отчетливо. Через некоторое время, примерно через 1 мин, также неожиданно возвратилась на свое место в родильной палате, вновь стала испытывать сильную боль.

Гр., 23 лет. Первородящая. В анамнезе не отмечается психопатологических особенностей. Беременность доношенная. Роды в срок. Кровопотеря в родах - 300 мл. Вес ребенка 3200 г, длина 50 см. В родах не применялось психофармсредств. На 3-й день после родов, в промежуток между кормлениями, неожиданно почувствовала, что она «покинула свое тело» (слова пациентки) и стала смотреть на соседок по палате и на себя саму откуда-то сверху, примерно с высоты 4 - 5 м. Отчетливо видела обстановку, кровати, тумбочки, лежащих на кроватях родильниц; рассматривала их с интересом, так как не знала, что подобное может быть. Возвратилась «обратно на место» через 1 - 1,5 мин. Сохранила подробные воспоминания об этом эпизоде. Об этом переживании рассказала врачу с охотой и даже с облегчением, ибо не знала, нормальное ли это ощущение и не свидетельствует ли оно о какой-либо патологии.

Бул., 22 года. Первородящая. В анамнезе - простудные заболевания, в предродовой период диагностирована анемия. Роды в срок.

Кровопотеря в родах 300 мл. Обезболивающих средств не применялось. В последнюю неделю беременности был эпизод, когда казалось, что находится в «подводном мире», и слушала шум воды (такое состояние длилось около 1 ч). В родах испытывала то глубокое, ни с чем не сравнимое счастье, то глубокое горе, периодически видела около себя мужа (мужа при родах не было возле роженицы). В момент родов совершенно неожиданно «отключилась, вышла из тела» и стала видеть себя со стороны, с высоты приблизительно 2 - 3 м. При этом перестала испытывать боль, не было и чувств радости, горя. «Возвратилась обратно» приблизительно через 1 мин. Подобное «отключение» и наблюдение за собой со стороны повторилось и после родов. Тогда, при кормлении ребенка, на фоне глубокого счастья, возникло кратковременное переживание «прожитой жизни» и через короткое время (не может сказать, через сколько именно) появилась возможность наблюдать за собой со стороны: казалось, что ее приподняли над палатой и она смотрела на себя сверху и на соседок по палате. Было «очень интересно» и состояние было «благостным» и радостным. Никогда о подобных переживаниях не слыхала и не знала, что они бывают. Воспоминания об эпизоде «выхода из тела» сохранились подробные, до мелочей. Эмоциональное отношение к эпизоду - нейтральное.

Коротко суммируя эти факты, отметим клинические выражения синдрома «выхода из тела»:

- ощущение выхода из тела происходит неожиданно для пациентки, вне связи с содержанием данного этапа родов или послеродового периода, обычно в первый и последний раз в жизни (однако нам удалось наблюдать трех пациенток, у которых этот синдром отмечался два раза: в родах и в послеродовой период);
- пациентка неожиданно для себя чувствует, что она начинает наблюдать за происходящим со стороны (обычно сверху, чаще из-под потолка). При этом она видит саму себя, со стороны; также

видит и соседок по палате и медперсонал. Если это происходит во время родов, то у пациентки исчезают всякие болевые ощущения и восприятие чувства времени; но, как правило, появляется позитивный интерес к происходящему и благожелательное, «умиротворенное» отношение к окружающему;

- восприятие окружающей обстановки происходит достаточно четко. Восприятие звуков может отсутствовать;

- продолжительность переживания оценивается пациентками как краткое (обычно до 1 мин). В то же время специальный расспрос позволяет установить, что фактически прошедшее время было несколько большим. В данном отношении нужно учесть, что изменение субъективного восприятия времени признается в психофизиологии как признак дестабилизации функционального состояния;

- обратный переход осуществляется незаметно, скачкообразно;

- непосредственная эмоциональная реакция на эпизод «выхода из тела», как правило, снижена или отсутствует. Память об эпизоде сохраняется на многие годы (до 40 и более лет). Склонность к его обсуждению и инкорпорации в состав психики обычно зависит от личностных особенностей. Возникновение или обострение психических или соматических заболеваний в дальнейшей жизни с данным эпизодом, как правило, непосредственно не связано.

В числе феноменов, описанных нами при родах, были и такие, которые позволяли предполагать другие типы деперсонализаций, на которых мы не будем останавливаться подробно; помимо пространственной деперсонализации имеет смысл также выделять временную (типа «синдрома множественной личности», которая по последней классификации (DSV-IV) носит название «синдрома диссоциированной идентичности») и статусную деперсонализацию (совмещение принадлежности к двум состояниям сознания, типа

«двойной ориентации», или «люцидного сновидения»).

Поскольку большинство читателей уже встречалось с таким феноменом в собственной жизни или может испытать его в будущем, время, потраченное на знакомство с его теорией, не может считаться потраченным зря. Так же опытный путешественник просматривает на всякий случай карты весьма отдаленных местностей, на случай, если провидение его туда занесет.

Выход из тела и наблюдение реала.

Миф: во время «выхода из тела» сознание человека может наблюдать за покинутым телом

“Такое поверие (как и сами случаи выхода из тела) было практически у всех народов. Эти случаи удивительно похожи: приблизительно 25% студентов колледжа и 10% общего населения сообщают о том, что выходили из тела один или несколько раз (Alvarado, 2000). Многие простые обыватели думают, что ВИТ происходит чаще всего тогда, когда люди находятся на грани смерти, например, когда тонут или испытывают сердечный приступ. Они неправы. Хотя иногда случаи ВИТ и происходят во время опасных для жизни обстоятельств (Alvarado, 2000), большинство все же происходит, когда люди расслаблены, спят, видят сны, принимают лекарства, используют психоделические наркотики, находятся под анестезией, испытывают эпилептический припадок или приступ мигрени. ВИТ также случается у людей, которые могут спонтанно испытать самые разные изменения в сознании (Alvarado, 2000). Люди, которые часто фантазируют в своей повседневной жизни до такой степени, что теряют чувство осознания своего тела, склонны к ВИТ, равно как и

те, кто сообщает о других странных событиях типа галлюцинаций, перцепционных искажений и необычных физических ощущений (Blackmore, 1984, 1986).

Некоторые люди сообщают о том, что способны создать ВИТ по команде и мысленно посетить отдаленные места или «духовные измерения» во время своих выходов из тела. Этот феномен называется «астральное проецирование» или «астральное путешествие». На одном сайте изучение случаев ВИТ называется «проециологией». И утверждается, что «основываясь на данных проециологии, проецирование сознания это реальный опыт, который имеет место в нефизических измерениях. Сознательные проекторы способны временно покидать свое материальное тело и достигать нефизических измерений, где они обнаруживают новые аспекты природы сознания» (Viera, 2002). Сторонники «Эканкара», которые заявляют о том, что практиковали «науку путешествия души», утверждают, что их ощущения усиливаются и что во время целенаправленного выхода из тела они испытывают экстатическое состояние духовного осознания происходящего. Инструкции, объясняющие, как выйти из тела, чтобы достичь духовного просветления и видеть на расстоянии далекие места, включая миры инопланетян, широкодоступны в интернете, в книгах и статьях.

Как бы ни хотелось думать, что наше сознание может вырваться на свободу из кандалов нашего физического тела, исследования не поддерживают эту гипотезу. Прямой способ проверить утверждение о выходе сознания из тела — это узнать, могут ли люди во время выхода из тела сообщить в точности о том, что они «видят» в каких-то отдаленно расположенных местах.

Исследователи обычно тестируют людей, которые утверждают, будто они способны вызвать ВИТ по желанию, и просят их «отправиться» в заранее подготовленное место, а затем, когда они

вернуться в свои тела, описать увиденное там. Ученые могут определить точность описаний, поскольку знают то, что физически есть в таком месте. Участники часто сообщают о том, что они могут «оставить свои тела», когда им скажут, и видеть то, что происходит в определенном месте. Однако исследователи обнаружили, что их сообщения почти всегда неточны и отличаются от реальных физических характеристик того места, которое они описывают. В редких случаях более точных описаний это может быть просто «отличной догадкой». Даже когда несколько разных исследователей сообщили о положительных результатах, другие не повторили их (Alvarado, 2000).

Если люди на самом деле не покидают свои тела во время ВИТ, чем объясняются драматические изменения в их сознании? Наше ощущение «себя» зависит от сложного взаимодействия сенсорной информации. Одна гипотеза состоит в том, что ВИТ отражают разъединение между ощущением людьми своих тел и тем, что они чувствуют. В соответствии с этой возможностью исследование предполагает, что случаи ВИТ возникают из-за неспособности разных отделов мозга объединить информацию от различных органов чувств. Когда мы берем в руки нож и чувствуем его острые края, у нас есть сильное ощущение не только его реальности, но и ощущения себя как активного агента.

Два исследования предполагают, что, когда наше осязание и зрение нарушаются, нарушается и наше обычное восприятие собственного тела.

Во время исследования, проводимого Хенриком Эрссоном, участникам надевали очки, которые позволяли им видеть свое изображение на видеоэкране, на который его передавала камера, установленная позади них. Эта установка создавала

фантастическую иллюзию, будто их тела, рассматриваемые снизу, фактически стояли перед ними. Иначе говоря, участники могли буквально «видеть» свои тела в другом месте, отдельно от своего физического «Я». Эрссон касался прутом груди участников, одновременно используя видеокамеры таким образом, чтобы казалось, будто к визуальному изображению на экране тоже прикасаются. Участники эксперимента сообщали о жутком ощущении того, будто их двойника на видео тоже касаются, и поэтому им кажется, что они находятся вне своих материальных тел.

Бинья Ленггенхагер и ее коллеги придумали подобную установку виртуального мира. После того как участники увидели своего виртуального двойника, исследователи одновременно коснулись их спины и спины их проецированного альтер эго. После этого исследователи завязали им глаза, переместили их в другое место и попросили вернуться назад. Интересно, что субъекты переместились ближе к тому месту, где располагался их двойник, а не к тому, где находились изначально они сами. Тот факт, что субъектов притянуло к их альтер эго, предполагает, что они ощущали свое местоположение вне их собственных тел.

Многочисленные исследователи пытались найти участок мозга, отвечающий за ВИТ. В лаборатории, несколько ученых успешно вызвали ВИТ — человек ощущал, что его «я» отделилось от тела, — стимулируя височную долю, особенно то место, где соединяются правые височная и теменная доли.

Можно, конечно, подвергнуть сомнению уместность лабораторных результатов ВИТ, которые происходят в повседневной жизни, и возможно, что второе имеет другие причины по сравнению с первым. Однако тот факт, что ученые могут воспроизвести ощущения, которые близко напоминают спонтанное появление

ВИТ, предполагает: наше сознание на самом деле не покидает наше тело во время ВИТ, несмотря на поразительные субъективные доказательства обратного”.

Как осуществить выход из тела через осознанный сон?

Что такое внетелесный опыт? До недавнего времени это явление относилось к области мистики. А рассказы многих людей, попавших, например, в больницу после несчастного случая или сумевших узнать что-то у знакомых, живущих в другом городе, относили к фантазиям или вообще к расстройствам психики.

Тем не менее на сегодняшний день такое явление, как выход из тела (астральное или внетелесное путешествие) практикуется представителями многочисленных духовных и околوماгических практик. Оно уже не считается каким-то тайным знанием, и вполне достижимо при помощи небольшой тренировки. Хотя пока еще не признается официальной наукой.

Спонтанные проявления феномена

Нужно сказать, что данное явление не является чем-то особенным, и почти наверняка каждый человек испытывал похожее. Например, в момент сильного переживания во сне вдруг «перемещался» к человеку, о котором постоянно думал (обычно — близкому родственнику). Хотя такой опыт, как правило, списывают на простой сон и внушение.

Более четкие видения, когда человек во время клинической смерти видит со стороны или сверху свое тело и врачей рядом, обычно объясняют «изменениями восприятия при недостатке кислорода».

Почему необходимо состояние управляемого сна

Спонтанный выход из тела чаще всего связан с критической ситуацией — клинической смертью, тяжелой травмой, сильным стрессом. Но настолько суровые условия не обязательны.

Опыт показывает, что существуют и другие способы войти в это состояние. Традиционный — глубокая медитация. Однако она требует долгой практики и хорошего наставника.

Главное условие успешности данной практики — полная неподвижность или «отключенность» тела. То есть способность мысленно совершать движение, отключив мышцы. Это сложнее, чем кажется. Ведь уже представление о движении передает нервные импульсы к соответствующим мышцам. Поэтому в традиционном подходе необходимо овладение медитативными техниками.

Однако есть и другой способ — выход из тела во время осознанного сна, когда сознание на грани сон/бодрствование. Человек уже способен управлять сознанием, но тело еще не готово адекватно реагировать. Данная техника очень проста и может быть освоена даже начинающими.

Как это делается

Лучше всего переводить обычный сон в управляемый рано утром, когда просыпаться и шевелиться совершенно не хочется. Может пригодиться телефон, в котором запрограммировано несколько будильников с неравными интервалами, с 4 до 5 часов утра (например, 4:10, 4:25, 4:40, 4:55, 5:10, 5:20, 5:35).

Ваша задача — не двигаться и не открывать глаза при пробуждении, то есть телефон нужно положить под руку и отключать движением пальца, не более. После первого сигнала вы проснетесь, но потом, скорее всего, уснете снова. На каждый последующий сигнал организм будет реагировать слабее, и придет в промежуточное

состояние сна/бодрствования, когда разум уже пробужден, а тело все еще в состоянии сна.

И тогда появится чувство «ложного пробуждения». Некоторые ощущают в таком состоянии чувство страха, легкую вибрацию в пальцах, или чувство свинцовой тяжести в мышцах. Но осознание собственного сна остается. В таком состоянии можно постараться встать (не двигая мышцами!) и начать обследовать пространство своей комнаты, постепенно расширяя область своего исследования.

Для чего необходим такой опыт?

Выходя из собственного тела, человек убеждается, что его физические возможности — это далеко не предел развития. Возможность перемещаться на любые расстояния и проникать сквозь преграды, посещать не только другие страны, но и планеты — это не просто опыт, но и потенциал для коренного изменения в самом мировоззрении. Новый опыт никогда не может быть лишним. Особенно если он открывает новые грани собственной личности.

Выход из тела. Мифы и реальность.

Миф: во время «выхода из тела» сознание человека может наблюдать за покинутым телом

“Такое поверие (как и сами случаи выхода из тела) было практически у всех народов. Эти случаи удивительно похожи: приблизительно 25% студентов колледжа и 10% общего населения сообщают о том, что выходили из тела один или несколько раз. Многие простые обыватели думают, что ВИТ происходит чаще всего тогда, когда люди находятся на грани смерти, например, когда тонут или испытывают сердечный приступ. Они неправы.

Хотя иногда случаи ВИТ и происходят во время опасных для жизни обстоятельств, большинство все же происходит, когда люди расслаблены, спят, видят сны, принимают лекарства, используют психоделические наркотики, находятся под анестезией, испытывают эпилептический припадок или приступ мигрени. ВИТ также случается у людей, которые могут спонтанно испытать самые разные изменения в сознании. Люди, которые часто фантазируют в своей повседневной жизни до такой степени, что теряют чувство осознания своего тела, склонны к ВИТ, равно как и те, кто сообщает о других странных событиях типа галлюцинаций, перцепционных искажений и необычных физических ощущений.

Некоторые люди сообщают о том, что способны создать ВИТ по команде и мысленно посетить отдаленные места или «духовные измерения» во время своих выходов из тела. Этот феномен называется «астральное проецирование» или «астральное путешествие». На одном сайте изучение случаев ВИТ называется «проециологией». И утверждается, что «основываясь на данных проециологии, проецирование сознания это реальный опыт, который имеет место в нефизических измерениях.

Сознательные проекторы способны временно покидать свое материальное тело и достигать нефизических измерений, где они обнаруживают новые аспекты природы сознания». Сторонники «Эканкара», которые заявляют о том, что практиковали «науку путешествия души», утверждают, что их ощущения усиливаются и что во время целенаправленного выхода из тела они испытывают экстатическое состояние духовного осознания происходящего. Инструкции, объясняющие, как выйти из тела, чтобы достичь духовного просветления и видеть на расстоянии далекие места, включая миры инопланетян, широкодоступны в интернете, в книгах и статьях.

Как бы ни хотелось думать, что наше сознание может вырваться на свободу из кандалов нашего физического тела, исследования не поддерживают эту гипотезу. Прямой способ проверить утверждение о выходе сознания из тела — это узнать, могут ли люди во время выхода из тела сообщить в точности о том, что они «видят» в каких-то отдаленно расположенных местах.

Исследователи обычно тестируют людей, которые утверждают, будто они способны вызвать ВИТ по желанию, и просят их «отправиться» в заранее подготовленное место, а затем, когда они вернутся в свои тела, описать увиденное там.

Ученые могут определить точность описаний, поскольку знают то, что физически есть в таком месте. Участники часто сообщают о том, что они могут «оставить свои тела», когда им скажут, и видеть то, что происходит в определенном месте. Однако исследователи обнаружили, что их сообщения почти всегда неточны и отличаются от реальных физических характеристик того места, которое они описывают. В редких случаях более точных описаний это может быть просто «отличной догадкой». Даже когда несколько разных исследователей сообщили о положительных результатах, другие не повторили их.

Если люди на самом деле не покидают свои тела во время ВИТ, чем объясняются драматические изменения в их сознании? Наше ощущение «себя» зависит от сложного взаимодействия сенсорной информации. Одна гипотеза состоит в том, что ВИТ отражают разъединение между ощущением людьми своих тел и тем, что они чувствуют. В соответствии с этой возможностью исследование предполагает, что случаи ВИТ возникают из-за неспособности разных отделов мозга объединить информацию от различных органов чувств. Когда мы берем в руки нож и чувствуем его острые

края, у нас есть сильное ощущение не только его реальности, но и ощущения себя как активного агента.

Два исследования предполагают, что, когда наше осязание и зрение нарушаются, нарушается и наше обычное восприятие собственного тела.

Во время исследования, проводимого Хенриком Эрссоном, участникам надевали очки, которые позволяли им видеть свое изображение на видеоэкране, на который его передавала камера, установленная позади них. Эта установка создавала фантастическую иллюзию, будто их тела, рассматриваемые снизу, фактически стояли перед ними. Иначе говоря, участники могли буквально «видеть» свои тела в другом месте, отдельно от своего физического «Я». Эрссон касался прутом груди участников, одновременно используя видеокамеры таким образом, чтобы казалось, будто к визуальному изображению на экране тоже прикасаются. Участники эксперимента сообщали о жутком ощущении того, будто их двойника на видео тоже касаются, и поэтому им кажется, что они находятся вне своих материальных тел.

Галлюцинации, связанные со сном.

К самым распространенным и драматичным галлюцинациям относятся те, что наблюдаются непосредственно перед сном или сразу после либо просто во время отдыха в положении лежа. Конечно, сновидения — тоже ложные восприятия, наблюдаемые в процессе сна; однако, поскольку мы при этом не бодрствуем, их обычно не относят к галлюцинациям. Точно так же, во время обычного отдыха мы иногда предаемся самым разным фантазиям. Но подобная игра воображения обычно добровольна и галлюцинацией не считается.

Галлюцинации, связанные со сном, возникают обычно в моменты бодрствования непосредственно перед сном или после него.

Обычно в них фигурируют лица людей, ландшафты, различные сцены. Это могут быть псевдогаллюцинации (которые, хотя и кажутся реальными, человек как реальные не воспринимает) или истинные галлюцинации (воспринимаемые всерьез). Как правило, гипнагогические галлюцинации представляют собой статические изображения. Они могут появляться и днем, в моменты усталости или дремы, а также при недостатке внешних раздражителей, а могут накладываться на то, что человек видит в реальности. Такие галлюцинации относительно обычны, их часто испытывает 37% населения. Аналогично, в полусонном состоянии непосредственно перед пробуждением человек может испытывать гипнопомпические галлюцинации. Как правило, они повторяют фрагменты недавних сновидений.

Сонный паралич — это связанное со сном драматичное состояние, когда человек непосредственно перед засыпанием или после пробуждения не в состоянии говорить или двигаться. Иногда он чувствует, что «там, снаружи» кто-то или что-то есть, но не может ни двинуться, ни крикнуть. В такие моменты часто наблюдаются зрительные, слуховые или тактильные галлюцинации.

С физиологической точки зрения, когда мы спим, наше тело временно иммобилизуется, а скелетные мышцы (те, что используются для движения, жестикуляции и речи) охватывает временный паралич. Именно поэтому мы не пытаемся осуществить на практике то, что видим во снах. В состоянии сонного паралича мозг просыпается, выходит из нейрофизиологического состояния сна, но тело очень ненадолго остается парализованным. В этот момент человек полностью осознает себя и окружающее, но не может двигаться и говорить, а иногда к тому же испытывает галлюцинации, похожие на сновидения. Несведущего человека сонный паралич, а также гипнагические и гипнопомпические галлюцинации могут привести в ужас.

Многие люди испытывают сонный паралич лишь несколько раз в жизни, но с теми, кто страдает определенными расстройствами сна (нарколепсией), это случается чаще. Вполне возможно, что многие встречи с привидениями, инопланетянами и ангелами,

происходившие по всему миру в самые разные времена, на самом деле представляют собой случаи сонного паралича и испытанного при этом жуткого ужаса.

Двадцать два аргумента в пользу осознанных снов.

Возможности, которые открывают осознанные сновидения перед человеком.

Дополнительное свободное время во снах с полной осознанностью происходящего, как в реальности.

Получение информации о жизни, о себе, об окружающем и окружающих.

Альтернатива компьютеру как средству развлечения.

Встречи с умершими, в том числе с родственниками, для облегчения их потери.

Реализация мечтаний, желаний, как тайных, так и нет.

Влияние на физиологию собственного организма.

Дополнительная возможность отработки навыков для спортсменов.

Получение удовольствий (в т.ч. сексуальных).

Совершенствование психики: избавление от комплексов, всех фобий, неуверенности в себе и т.д.

Раскрытие в себе необычных способностей (телепатии, телекинеза и других).

Дополнительная реабилитация любых инвалидов и новые возможности для них.

Реализация необходимых ситуаций в реальном мире, моделирование будущего.

Обучение всевозможным знаниям и навыкам, включая иностранные языки.

Встречи с желанными, но недоступными или труднодоступными людьми (моделирование).

Творческое развитие: создание музыкальных, скульптурных, архитектурных, художественных произведений и их обработка.

Посещение любых мест во всей вселенной, смоделированных и реальных.

Развлечение.

Моделирование различных ситуаций во всех существующих областях.

Встречи с известными людьми всех времён, живыми и мёртвыми (смоделированными и реальными).

Помощь в соблюдении диет за счёт возможности в осознанном сне есть то, что хочется.

Подробные воспоминания любых событий жизни с самого рождения, вплоть до мельчайших деталей.

Сложные вычисления и решения разнообразных задач.

Двенадцать советов Рика Бохарда, улучшающих запоминание сновидений.

1. Попробуйте установить контакт со своим «бессознательным». Когда вы говорите своему подсознанию, что хотите Осознанные сны слышать то, что оно хочет вам сказать, оно иногда отвечает! Иногда простой интерес к тому, что скрыто в глубинах психики, способен стимулировать запоминание снов.
 2. Ложитесь спать пораньше. Длительный ночной сон и свежая голова утром помогут вспомнить содержание сновидений.
 3. Вечером, перед тем как уснуть, внушайте себе: «Сегодня я запомню свои сны...»
 4. Запаситесь блокнотом, ручкой и источником слабого света, чтобы упростить запись снов сразу после пробуждения и свести к минимуму количество необходимых для этого движений. Слабый свет не разбудит вас полностью, но даст возможность записывать воспоминания в нормальном виде.
 5. Постарайтесь иногда просыпаться посреди ночи. Вечером выпейте воды больше, чем обычно, и тогда вы сами проснетесь ночью, когда легче всего поймать свой сон и осознать его.
 6. Проснувшись, не спешите сразу вставать с постели. Насладитесь состоянием полусна, в котором сон и явь перемешаны между собой.
 7. Не пользуйтесь будильником. Будильники мешают запоминанию снов, потому что разрушают состояние, в котором человек находится сразу по пробуждении, силой заставляя его сразу переходить к бодрствованию.
- Вместо этого ложитесь спать раньше, и тогда вы проснетесь до требуемого времени и сможете побыть немного в утреннем трансе,

когда воспоминания о снах сами собой всплывают на поверхность сознания.

8. Не двигайтесь сразу по пробуждении. Сны легче всего вспоминать, когда вы продолжаете лежать неподвижно. Попросите свое подсознание пропустить эти воспоминания на поверхность сознания. 9. Фиксируйте сразу ключевые моменты или образы сновидения. Если вы не можете вспомнить весь сон, опишите его фрагмент, настроение, чувство. Даже из этих обрывков можно собрать что-то осмысленное. 10. Расскажите о своем сне тому, кому доверяете или вместе с кем изучаете осознанные сны. Слова, произнесенные вслух, придадут сну более отчетливую форму и, возможно, вызовут у вас внезапное озарение.

Эти озарения обладают большой ценностью, даже если они и не кажутся точными и верными интерпретациями снов. Вы — единственный человек, который точно может сказать, что означает то или иное ваше сновидение.

11. Записывание воспоминаний о снах на магнитофон поможет вам заново испытать чувства и переживания, которые посетили вас в сновидении. Впоследствии, прослушивая эти записи, вы сможете на основании выражения собственного голоса восстановить некоторые важные аспекты сна.

12. Экспериментируйте с методами, с помощью которых вы запоминаете, записываете, анализируете и изучаете свои сны: попробуйте нарисовать их, выразить в стихах, в глине и т.д. Вплетите их в ткань своих дней.

Девяностоминутный цикл сна и легкое пробуждение.

Никак не можете выспаться? Во сколько бы ни легли, не удастся проснуться бодрым и полным сил? Возможно, вы просто просыпаетесь в неправильный момент.

Цикличность

Процесс сна у каждого человека цикличен. Об этом рассказывают даже в школах и, в целом, информация это не нова, но почему-то до сих пор мало кто пользуется ею в полной мере. В течение ночи ваш сон сменяется циклами, продолжительностью около 90 минут. У некоторых людей чуть больше полутора часа, у некоторых – чуть меньше. Выяснить свой собственный цикл максимально точно можно только опытным путем.

В течение этих 90 минут сон проходит различные стадии. Вы наверняка неоднократно слышали о стадиях быстрого и медленного сна. 90-минутные циклы меняются с течением ночи. В них меняется соотношение фаз быстрого и медленного сна, однако, продолжительность одного цикла остается неизменной. И каждый раз цикл повторяется в том же порядке.

Правильный момент

Секрет успешного и бодрого пробуждения заключается в правильном моменте прерывания 90-минутного цикла. Когда мы ложимся спать, мы ставим будильник на утро и у нас есть фиксированное время пробуждения, независимо от того, сколько мы проспим. Часто случается так, что когда будильник звонит, мы чувствуем себя совершенно разбитыми, невыспавшимися, неспособными начать день, а потом переводим будильник на более

позднее время или вовсе машинально его отключаем и засыпаем снова.

Часто после таких пробуждений мы резко подсакиваем через 15-20 минут с ощущением, что после будильника проспали пару часов и безнадежно везде опоздали. Само собой, начавшийся таким образом день редко дарит приятное утро.

Еще бывает так, что мы просыпаемся утром сами, еще до того, как позвонит будильник. И, самое удивительное, почему-то чувствуем себя совершенно бодрыми, готовыми проснуться. Но нет, «Еще слишком рано, будильник еще не звенел, я, наверно, не выспался» и засыпаем снова, а потом, когда звонит будильник, нам уже совершенно не проснуться, глаза слипаются, тело отказывается бодриться.

Все дело в том, что проще всего нам просыпаться в завершении 90-минутного цикла. Мы либо просыпаемся сами к концу очередного цикла, либо, если будильник выпал на это время, бодро встаем с постели. Если же наше пробуждение выпало на середину или начало 90-минутного цикла сна, то организм сопротивляется этому пробуждению до последнего. Именно при прерывании сна в начале или середине 90-минутного цикла мы чувствуем себя по утрам из рук вон плохо.

Как просыпаться в правильный момент?

Теперь, когда вы знаете секрет легкого пробуждения, дело за малым – рассчитать нужное время пробуждения. Оцените, в какое примерно время вы засыпаете и отсчитайте от него 4-6 циклов по 90 минут. И именно на это время ставьте свой будильник. Может получиться так, что будильник придется ставить на 20 минут раньше, например, чем вы ставили прежде.

Ваш внутренний скептик непременно будет скрипеть по этому поводу и убеждать вас, что вы итак не выспались, а вставая на 20 минут раньше не выспитесь вовсе. Не слушайте его. Запомните первое правило легкого пробуждения: важно не проспать дольше, а проснуться в конце 90-минутного цикла.

На данный момент существуют даже приложения для мобильных телефонов, считающие 90-минутные циклы и способные помочь вам проснуться в правильный момент. Сложность с этими приложениями возникнет у тех, кто страдает бессонницей, ведь в этом случае крайне сложно установить время засыпания. А если, чувствуя, что засыпаете, вы запустите отсчитывание 90-минутных циклов, можете вновь потерять сон.

Отсюда плавно вытекает второе правило: чтобы просыпаться в конце 90-минутного цикла, необходимо наладить и нормализовать график сна.

Как научиться засыпать в одно и то же время?

- * Всегда ложитесь спать в одно и то же время
- * За пару часов до сна прекратите работу с компьютером, выйдете из интернета, выключите телевизор
- * Не ешьте позднее, чем за 2-3- часа до сна
- * Хорошенько проветривайте помещение перед сном
- * Пользуйтесь максимально удобными подушками
- * Прогуляйтесь вечером на свежем воздухе

Не поддавайтесь соблазнам!

Научитесь слушать свой организм. Научитесь доверять собственному телу. Если по графику вы намерены вставать в 7 утра, например, а проснулись в 6:15 совершенно отдохнувшими - вставайте. Организм пробуждается лишь тогда, когда он готов к пробуждению, верьте ему. Не поддавайтесь соблазнам, не засыпайте снова, ведь к 7:00 вы снова провалитесь в очередной цикл, выудить себя из которого будет крайне сложно.

Десять фактов, которых вы могли не знать об осознанных сновидениях.

1. Первые упоминания об осознанных сновидениях были зафиксированы ещё в Древнем Египте.

Древние египтяне были развитой цивилизацией, образовавшейся более 5000 лет назад. Согласно исследованиям Джереми Найдлера, автора книги «Храм Космоса», они верили в существование трёх «тел»: Шат (мёртвое тело), Ка (живое физическое тело) и Ба (душа).

В иероглифике Ба часто представлялось в виде птицы с человеческой головой, парящей над спящим человеком или над трупом. Найдлер отмечает:

«...Ба – это тоже человек, но в другой форме. Можно сказать, что Ба – это его внетелесная проекция.»

Являлось ли Ба тем, что сейчас мы называем репрезентацией самих себя в сновидении? Роберт Вагтонер, автор книги «Осознанное сновидение: путь к внутреннему Я», склонен поддержать эту точку зрения:

«Меня потрясла концепция, согласно которой Ба является частью нас, активизирующейся в состоянии сна, транса или после смерти.

Многие из нас переживали что-то подобное, будь то внетелесный опыт, осознанные сновидения или полёты над собственным спящим телом.»

«Для людей, увлекающихся осознанными сновидениями, изменёнными состояниями сознания и внетелесными путешествиями, Ба может представлять, в историческом контексте, первое зафиксированное описание «подвижного сознания», отделённого от привязок на физическом плане. Интересно, что это подвижное сознание, это Ба, по всей видимости, естественным образом связано с полётами – распространённым и, кажется, универсальным элементом осознанных сновидений.»

2. Каждый пятый человек видит осознанные сны раз в месяц или чаще.

В 1988 году Шнайдер и Гакенбэк провели исследование, показавшее, что 20% людей часто переживают осознанные сновидения (каждый месяц), в то время как 50% испытывали их хотя бы раз в жизни.

Так что осознанность во сне – не такое уж редкое явление, пусть даже большинство людей не знают для него правильного термина или не вызывают это состояние намеренно. Вообще говоря, периодически испытывать спонтанные контролируемые сновидения – это нормально, особенно для детей.

Одна из возможных причин этого заключается в том, что дети чаще видят кошмары, зачастую очень реалистичные и эмоционально напряжённые. Подобные сильные переживания затрагивают области мозга, ответственные за самоосознание, и дарят юным сновидцам момент ясности, помогающий понять: «Эй – наверное, я сплю!»

Некоторые дети используют это понимание, чтобы проснуться, другие же превращают кошмар в приятное осознанное сновидение.

Когда, будучи подростком, я впервые открыла для себя сновидчество, мне очень хотелось рассказать об этом своей подруге. «Я делаю это уже несколько лет» - ответила она. Оказывается, с самого детства она постоянно использовала своё воображение, чтобы перед сном визуализировать желаемый пейзаж своего сновидения. После этого она просто вливалась в него и наслаждалась контролем над происходящим абсолютно интуитивно.

Вы можете удивиться, узнав, как много сновидящих есть среди ваших знакомых – вы просто никогда их об этом не спрашивали.

3. Закрыв глаза в осознанном сновидении, вы можете проснуться в реальном мире.

Когда я была маленькой, я закрывала глаза, чтобы сбежать от ночных кошмаров. Если, цепenea от ужаса, я вдруг понимала, что всё происходящее нереально, я крепко зажмуривалась и кричала себе: «Проснись!»

Сейчас я никогда преждевременно не прерываю свой сон, если в моих силах этого не делать. Однако иногда я всё равно случайно закрываю во сне глаза.

Почти всегда это возвращает меня в физическое тело, в состояние бодрствования. По всей видимости, так получается не у всех, но у некоторых – точно.

К счастью, если вы случайно проснулись, есть способ возобновить ваш сон с того момента, в который вы его покинули. Вкратце: если по пробуждении вы не будете шевелиться и сразу же снова закроете

глаза, то скорее всего, опять окажетесь в том же сне, причём с полным сохранением осознанности. Я бы сравнила это с переключением каналов в телевизоре: в течение нескольких секунд для вас существуют обе реальности, и вы вольны выбрать одну или другую.

4. Сновидящие могут «общаться» с внешним миром.

В 1975 году британский психолог Кит Хёрн предоставил тому доказательства: он записал движения глаз Алана Ворсли, когда тот спал в лаборатории и видел осознанное сновидение.

Важно отметить: то, как именно подопытный будет двигать глазами, было оговорено заранее. Через эти движения глаз Ворсли, пребывая во сне, имел возможность общаться с Хёрном, оставшимся во внешнем мире.

Этот выдающийся эксперимент впервые наглядно показал, что спящий способен сохранять в процессе сна осознанность.

Позже, с помощью показателей ЭЭГ удалось зафиксировать гамма частоты мозговых волн осознанных сновидцев, что снова подтвердило возможность сознательного участия человека в собственных сновидениях.

Однако, именно первоначальный эксперимент Хёрна, несколько лет спустя воспроизведённый Стивеном Лабержем в Стэнфордском университете, впервые доказал реальность того, что сновидящий может «разговаривать» с внешним миром.

А как насчёт обратной связи? Можем ли мы отправить сообщение спящему человеку? Можно ли наладить разговор с участием обеих сторон?

Да – отчасти. Когда мы спим, наш мозг по большей части безразличен ко всему, что происходит снаружи. Однако, когда дело касается выживания, в нас просыпается способность реагировать на некоторые виды внешних стимулов.

Например, если кто-нибудь наградит вас осторожным толчком в ребро, когда вы спите, иногда вы можете почувствовать его и во сне, но мозг интерпретирует это по-другому. Если вас ткнут слишком сильно, или если толчок придётся на _не_ REM фазу сна, вы проснётесь.

Однажды мне приснилась крыса, кусающая меня за рёбра. Когда я проснулась, то обнаружила, что в процессе сна случайно прищемила область грудной клетки. Другой пример – звуковой раздражитель: шум дождя в реальном мире перешёл в моё сновидение, и дождь пошёл уже внутри моего собственного дома. Как и многие другие абсурдные вещи, это заставило меня осознаться.

5. За осознанность отвечает особый отдел мозга.

Нейробиолог Аллан Хобсон выдвинул теорию касательно того, какие процессы происходят в мозге, когда человек осознаётся во сне.

Во-первых, понимание того, что мы спим, стимулирует дорсолатеральную префронтальную кору головного мозга, ответственную за самоосознание и рабочую память. Во время REM стадии сна эта область обычно неактивна – это объясняет, почему нам требуются усилия, чтобы осознаться или чтобы запомнить все детали того, что нам приснилось.

Как только осознанность включилась, спящему приходится найти баланс между тем, чтобы не проснуться, но при этом оставаться в сознании, всё время помня, что это сон.

Любопытно, что дорсолатеральная префронтальная кора мозга однозначно ответственна за субъективные решения индивида, когда и как действовать в той или иной ситуации.

В своей книге «Сознание: краткий вводный курс» Сьюзан Блэкмор объясняет, каким образом эта область мозга связана со свободой воли – и почему эта свобода может быть иллюзией, созданной сложными мозговыми процессами.

Блэкмор также затрагивает тему самоосознания и спорный вопрос того, где именно локализуется наше сознательное внутреннее Я.

6. Осознанность во сне – это особое состояние сознания.

Работа Сьюзан Блэкмор затрагивает ещё одну важную черту осознанности во сне: она может быть определена как особое состояние сознания, отличное от всех остальных.

Возможно ли как-то вписать это специфическое состояние в общее представление о человеческом сознании? Некоторые учёные склонны думать, что да.

Хотя очень сложно выделить все аспекты, имеющие значение в данном вопросе, можно предположить, как различные состояния сознания расположены относительно друг друга в многомерном пространстве.

Согласно составленной Блэкмор диаграмме, некоторые состояния являются распространёнными и легкодостижимыми (бодрость, ложное пробуждение и сон со сновидениями), в то время как другие достигаются реже и представляют собой более дальние границы человеческого опыта (фаза медленного сна, сонный паралич и мистические переживания).

7. Витамин В6 способен сделать ваши сны ярче и усилить вашу способность к их запоминанию.

Исследование 2002 года показало, что участники, ежедневно принимавшие 250мг витамина В6 отметили значительное усиление своих переживаний во сне – имелись в виду такие показатели, как яркость сновидений, их цветовая гамма, необычность происходящего и эмоциональная наполненность.

Фигурирующая в эксперименте доза несколько превышает рекомендованную суточную норму витамина для здоровых взрослых, составляющую 100мг. На самом деле, наша ежедневная потребность в нём составляет около 1.3мг, и зачастую мы получаем это количество вместе с пищей.

Поэтому даже 100мг в день – достаточно внушительное количество, особенно если употреблять его на постоянной основе в течение длительного времени. В вышеупомянутом исследовании участники принимали 250мг на протяжении всего лишь трёх дней. Таким образом, это не долгосрочный эксперимент, и продлить его вы можете уже только под свою ответственность.

Какое количество – точно «чересчур»? Ежедневное употребление 500-1000мг витамина В6 в течение нескольких месяцев может привести к сенсорной невропатии (болям и онемению конечностей).

Опыт других сновидцев показывает, что разовая доза витамина В6, необходимая, чтобы оказать ощутимый эффект на сновидения, обычно составляет 100-500мг в зависимости от индивидуальных особенностей.

Я бы предложила начинать со 100мг за два часа до сна в течение нескольких дней подряд, потом на несколько недель сделать

перерыв. Если вы не заметили никаких изменений, вы можете увеличить дозу на свой страх и риск – но помните, что нельзя делать это в течение долгого времени.

Чтобы повысить свои шансы на успех, во время приёма В6 ешьте больше продуктов, содержащих триптофан, за несколько часов до сна. К продуктам, богатым триптофаном, относятся сыр чеддер, курица, лосось, мясо молодого барашка, яйца, белый рис, мука и молоко.

8. Оргазмы в ОС могут быть настоящими.

Учёные выяснили, что оргазмы в осознанных сновидениях иногда могут сопровождаться реальными откликами физического тела, включая учащённое сердцебиение, изменения в сосудистой ткани и другие мышечные реакции.

Иногда, однако, оргазм имеет место только в нашей голове – что не делает его менее настоящим для самого сновидца в пространстве его сна.

Кроме того, есть огромное количество свидетельств того, что мужчины, испытывающие оргазм в осознанном сновидении, могут эякулировать и в реальной жизни.

Проблема, с которой сталкиваются многие, заключается в том, чтобы удерживать осознанность до самого пикового момента. Секс в осознанном сновидении возбуждает, и начинающие онейронавты, скорее всего, проснутся ещё до начала этого желанного действия.

В этом отношении секс во сне – не самое идеальное приключение для новичков, до тех пор, пока они не научатся лучше удерживать осознанность и контролировать в этом состоянии свои эмоции.

9. Медитация тесно связана с осознанностью во сне.

Существует научно доказанная связь между практикой медитации и осознанными сновидениями. Я заметила, что чем чаще я медитирую, и чем глубже мои медитации, тем проще мне даётся осознание во сне.

Несмотря на кажущуюся простоту, медитация может оказывать значительное влияние на нашу жизнь, помогая достичь блаженного состояния полной расслабленности и гармонии с собой.

Она так же является инструментом для вхождения в изменённые состояния сознания (это умение очень пригодится для прямого вхождения в ОС) и повышения уровня самоосознания (чтобы вы могли осознаться, оказавшись в обычном сне).

10. Буддийские монахи Тибета используют осознанные сновидения как путь к просветлению.

Тибетская Йога Сновидений – давняя восточная традиция сновидчества. Эта философская практика была создана в рамках Тибетского Буддизма по меньшей мере 1000 лет назад.

Как и в случае с практикой осознанных снов, цель Йоги Сновидений – пробудить сознательное Я в состоянии сна, что сами тибетцы называют «постижением сновидения».

Однако на уме у буддистов есть и менее очевидные намерения.

Их цель – использовать силу сознательного пребывания во сне для выполнения ряда задач, которые позволят им подняться на новый уровень развития. К ним относятся:

- Практика садханы (духовной дисциплины)

- Прохождение обряда инициации, получение и передача знаний и силы
- Посещение различных мест, других измерений и лок (миров)
- Общение с идами (просветлёнными сущностями)
- Встречи с другими разумными существами
- Полёты и перевоплощения в других существ

Конечная цель Тибетской Йоги Сновидений – познать пространство сна, после чего полностью его уничтожить. Изолируя спящее тело от физических раздражителей, а спящее сознание – от когнитивных, последователи этой традиции могут наблюдать высшую форму осознанности через глубокую медитацию в осознанном сновидении.

Десять способов не заснуть за рулём.

Долгие утомительные поездки нередко вызывают сонливость, но есть несколько способов обмануть

Причиной примерно 25% всех серьезных аварий на дорогах является усталость водителя и, как следствие, засыпание за рулем. Наибольший риск засыпания наблюдается в дальних поездках, особенно в темное время суток и при монотонных дорожных условиях. Практика показывает, что через четыре часа непрерывного вождения реакция водителя снижается в два раза, через восемь часов – в шесть раз. По этим показателям сонный водитель становится опасней пьяного.

Существует несколько способов, которые помогут на некоторое время взбодриться и без эксцессов закончить путешествие.

1. Разговоры

Самый простой, надёжный и к тому же бесплатный способ – общение с пассажирами. Ничто так не стимулирует работу головного мозга как интересный разговор. Самое главное не увлекаться и отдавать всё необходимое внимание дороге. Ещё один плюс в общении с пассажиром – он сможет вовремя заметить ваше сонное состояние по замедленной реакции, ответам не в попад. Поддерживая беседу, вы также не даёте пассажиру заснуть, и он не сможет своим мерным дыханием убаюкать и вас. Но если выехавший с вами спутник сам начинает клевать носом, значит, пора остановиться и отдохнуть.

2. Аудио

Если нет возможности обоюдного общения, возьмите с собой какие-либо аудиофайлы чтобы слушать. Это могут быть и любимые музыкальные хиты, и что-нибудь нестандартное, вызывающее интерес от рекомендованной друзьями музыки до аудиокниг с детективами. Только проверьте заранее, что запись действительно бодрит. Даже очень красивая классическая музыка или монотонное чтение самого увлекательного романа может иметь обратный эффект.

3. Песни

Если прослушивание любимой музыки не помогает взбодриться, то можно подпевать. Причём чем громче, тем лучше. Объяснение этому достаточно простое: при громком пении начинают активнее работать лёгкие, в кровь поступает больше кислорода и весь организм просыпается. А вспоминая слова и мелодию, вы стимулируете мозговую деятельность.

4. Кофе

Тонизирующие напитки (чай, кофе, горячий шоколад) способны придать бодрости. Но действуют они на всех по-разному. Некоторым чтобы проснуться достаточно полчашки растворимого кофе, а некоторым литр «чифирия» не поможет. К натуральным стимуляторам также относятся женьшень, элеутерококк, лимонник. Продолжительность действия тонизирующих напитков не очень большая, и в среднем они «работают» не более 2 часов.

5. Тонизирующие напитки

Действие многих «энергетиков» основано на том же кофеине, с добавлением различных «присадок»: экстракта гуараны, таурина, различных витаминов и полезных кислот. По сравнению с натуральными адаптогенами, их действие начинается быстрее и происходит активнее, и может дольше продлиться. Их воздействие на организм очень индивидуально, и если вы попробовали что-то одно, напиток не подействовал, лучше изменить состав, а не добиваться качества количеством. Не стоит забывать, что энергетические напитки очень вредны для здоровья, даже производители таких товаров предупреждают о том, что больше трех порций в сутки пить не рекомендуется.

6. Энергетические таблетки

Они отличаются от напитков в первую очередь агрегатным состоянием. В основе их составов те же кофеин, таурин, витамины. Их плюс в маленьком объёме – упаковка всегда может лежать в машине и не занимать места, и в способе употребления – за рулём не всегда удобно пить из банки, особенно если нет подстаканников. Также, если вы заранее знаете о предстоящих нагрузках, можно заранее пропить небольшой курс, используя медикаменты, улучшающие мозговую деятельность, но в малых дозировках, соблюдая инструкции по приему.

7. Еда

Многие дальнобойщики берут с собой в дорогу какую-то незначительную еду – сухарики, семечки, орешки, маленькие конфетки (желательно с ярким вкусом). Их потребление позволяет несколько отвлечься от монотонной дороги, дополнительные задачи делают деятельность организма более активной. Этот же способ подходит и обычным водителям. Самое главное не переест – чувство сытости легко провоцирует сонливость.

8. Электронные сигнализаторы усталости

На некоторых современных автомобилях есть системы, которые по изменению манеры движения и управления автомобилем, а также по показаниям датчиков, следящих за поведением глаз, могут предупредить водителя об его усталости и предложить передохнуть. Более распространённая система предупреждения о смене полосы (когда автомобиль пересекает направляющие без включённого поворотника, раздаётся неприятный сигнал) уже спасла несколько жизней: водители просыпались от звука, когда выезжали на «встречку» или на обочину. Если такого оборудования в машине нет, можно приобрести сигнализатор усталости. Внешне такие приборы похожи на гарнитуру Bluetooth. Они считывают движения головы, и если вы начинаете клевать носом, издадут резкий звук.

9. Концентрация внимания

Если вы только начали чувствовать сонливость, можно взбодриться, сконцентрировав внимание. При этом лучше принять правильную позу при посадке (чуть выпрямить спинку сиденья, расположить руки на руле в положении «без пятнадцати три»). Старайтесь осознанно воспринимать всю дорожную информацию, ставьте

перед собой различные задачи (считать столбы или знаки, определять марки встречных машин и т.п.) Но не стоит концентрироваться на каком-то одном элементе (например, на «убегающей» линии разметки) – это может убаюкать. Концентрация на мелочах сбивает монотонность движения по трассе.

10. Изменение физического состояния

Любое изменение физического состояния делает человека бодрее. Способы есть весьма различные. Физические упражнения – напрягайте и расслабляйте различные мышцы. Можно потрясти головой, как при пробуждении. Изменение температуры – снизьте градусы на климатической установке, а лучше откройте окно, свежий воздух так же способствует пробуждению. Можно умыться, побрызгать лицо холодной водой, протереть его влажной салфеткой. Для того чтобы не было ощущения «песка в глазах», можно закапать капли. Вообще, любое изменение способно на некоторое время убедить организм, что он не хочет спать. Некоторые разужаются, некоторые активно трут уши (там много активных точек), кому-то помогает легкий массаж глазных яблок.

Стоит ещё раз напомнить, что все мы разные. У всех разный порог утомляемости и для кого-то 500 км уже подвиг, а профессионалы могут за один раз преодолеть 1,5 тысячи км. Можно заранее выбрать маршрут. Большинство предпочитают прямые освещённые дороги, но часть водителей на трассах быстро устаёт от монотонности и им лучше ехать по второстепенным трассам, где требуется максимальная концентрация внимания. Но не нужно себя переоценивать – в таких условиях скорость движения ниже и общее время поездки увеличивается. У каждого может быть свой способ оттянуть момент засыпания. Некоторые готовят бодрящие напитки

по собственному рецепту (как пример, кола с кофе), кому-то помогает напряженная езда и гонка за лидером, а кто-то просыпается от эротических фантазий, а некоторые будят себя кусочком лимона или кислыми яблоками. Но очень важно не пропустить тот момент, когда все способы испробованы, а спать все ещё хочется и уже начинаешь отключаться за рулём. Не стоит испытывать судьбу. Езда в таком состоянии не сэкономит время, и может привести к серьёзным последствиям.

Лучшее лекарство от сна – это сон. Перед поездкой желательно выспаться. В дороге лучше остановиться на 20-30 минут на короткий сон. Только делайте это на стоянках или заправках, и не забывайте закрывать машину. После небольшого отдыха лучше сделать зарядку, это поможет проснуться и взбодрит организм. И можно ехать дальше!

Десять дыр, через которые утекает ваша сила.

Какими действиями человек делает самого себя слабым и растрчивает свою жизненную энергию:

1. Незаконченные, не доведенные до конца дела.

Всякий раз, когда берешься за какое-то дело, начинаешь что-то, но до конца не доводишь, тратятся зря не только материальные ресурсы. В психике, как у компьютера, остается висеть незакрытый процесс, который не осознается, но все время пожирает внимание и силы.

Сюда относится: дать обещание и не выполнить, взять в долг, начать дело и бросить, взять на себя дел сверх силы.

2. Ложь другим и самому себе.

Когда человек лжет, ему приходится затрачивать уйму энергии на поддержание вымышленных образов. Кроме того, искривляется поток между чакрой горла и чакрой сердца. Потому говорят «кривить душой». От лжи она действительно искривляется.

Что следует искоренить: лицемерие, самообман, попытки казаться тем, кем не являешься.

3. Обиды, замкнутость и любые другие формы самоизоляции.

Человек — это открытая энергетическая система. И если его изолировать, он станет слабеть. Точно так же, как при блокаде города, порта или страны. Изолируй физически, экономически или даже информационно какой-либо объект — и он начнет чахнуть.

Когда это происходит: когда отказываешься от родственных связей, забываешь предков, пренебрегаешь родной землей и Родиной, от обиды на людей, жизнь или на что-либо еще. Когда человек не включен ни в какую общину или группу людей, это также ослабляет. Потеря связи с Богом или своим культурным эгрегором — это также потеря энергии.

4. Страх, недоверие, ненужная враждебность.

От страха и недоверия происходит то же самое, что и при обиде. Кроме того, зря расходуются энергетические ресурсы, ведь организм всегда в режиме войны и готов сражаться или убегать. Это выматывает.

5. Физические, эмоциональные или информационные перегрузки либо недостаток физических упражнений и контакта с природой, переохлаждение.

Когда человек нагружает себя работой или переживаниями сверх меры, это также быстро растрчивает его силы. На обработку

мозгом информации уходит много энергии, на пустые переживания зря расходуются гормоны надпочечников, что приводит к почечной недостаточности.

6. Неправильный и недостаточный сон.

Если спать в неположенное или недостаточное время — организм не может полноценно восстановить свои силы во сне.

Накапливаются токсины, сбиваются биоритмы, мозг перегружается неусвоенной информацией.

7. Переедание, интоксикация алкоголем, сигаретами, наркотиками.

Заставляет организм тратить ресурсы на обезвреживание и вывод токсинов. Перетруждает нервную систему, почки и кишечник.

8. Излишние разговоры, внутренний диалог в уме, суетливость.

Вам может это показаться незначительным, но на самом деле на речь уходит колоссальное количество энергии, часто зря. Это становится более ощутимым после практики молчания.

9. Болезни, незалеченные травмы и любые формы утечки энергии, вредные внешние обстоятельства, паразиты и энергетические вампиры.

Сюда относятся неприятные и вредные люди в окружении, геопатогенные зоны, промышленное загрязнение, травмы и другие повреждения.

10. Самый мощный канал растраты энергии — сексуальные излишества с разными партнерами.

Низкая культура в области секса и непонимание сути происходящих процессов приводит к тому, что человек перенапрягает свои резервы, истощая себя.

Дефицит сна и повреждение мозга.

Ученые: дефицит сна приводит к необратимым повреждениям мозга

Американские ученые-неврологи пришли к выводу, что дефицит сна приводит к необратимым повреждениям клеток мозга. Статья о проведенном исследовании опубликована в научном журнале The Journal of Neuroscience.

В рамках исследования ученые проводили опыты над мышами. Зверьки жили по графику людей, работающих ночью или по сменам. Таким образом, на протяжении исследования подопытные мыши испытывали регулярный недостаток сна.

Эксперты пришли к выводу, что у людей, страдающих от нехватки сна, наблюдается нарушение работы белка SirT3. Данный белок отвечает за окислительно-воспалительные процессы, защищающие нейроны головного мозга.

Опыт над мышами установил, что из-за остановки выработки белка, за несколько дней могут погибнуть до 25% нейронов. Негативный эффект отражается, в первую очередь, на внимании и когнитивных способностях всех тех, кто не высыпается. Кроме того, было установлено, что концентрация внимания и прочие когнитивные функции не восстанавливаются полностью даже спустя три дня полноценного отдыха после длительного недосыпания.

По словам Сигрид Визи(Sigrid Veasey), исследователя из университета Пенсильвании, идея компенсировать хронический недостаток сна за счет выходных дней, является всего лишь мифом. Исследователи установили, что нервные клетки могут адаптироваться к краткосрочному недостатку сна, однако регулярные недосыпы клетки головного мозга не способны выдержать.

Ученые считают, что степень повреждения нейронов может зависеть также от образа жизни человека и общего состояния

здоровья. Эксперты намерены продолжить исследования влияния сна на нейроны мозга и найти способ помочь людям, работающим ночами и страдающим от недостатка сна.

Ранее медики пришли к выводу, что горячий шоколад способен оказать благотворное влияние на клетки головного мозга.

Дневник Сновидений.

Наиболее важным условием, для получения осознанных снов, является прекрасная память на сны. Этому есть две причины. Во-первых, не помня своих снов, вы не сможете изучать их, чтобы понять, какие их аспекты могут помочь осознать, что вы спите. Во-вторых, вы можете видеть такие сны и не знать об этом, потому что не помните их.

Детально техника улучшения памяти на сны описана в книге Лабержа и Рейнольда "Исследование мира осознанных сновидений". Ядром ее является ведение специального журнала снов, в который вы будете записывать все, что сможете вспомнить о своих сновидениях; неважно, насколько фрагментарными будут эти записи.

Держите рядом с кроватью ручку блокнот или магнитофон. Блокнот должен быть небольшим, чтобы его можно было держать под подушкой и носить с собой днем на тот случай, если вы неожиданно вспомните какие-то новые подробности ночных сновидений. Используйте его и ручку только для этих записей. Даже такой простой ритуал может создать ощущение чего-то особенного и личного. Кроме того, впоследствии один вид этих предметов будет служить спусковым механизмом, стимулирующим работу вашей памяти. В конце концов, они являются вашим пропуском в другой мир!

Если вы вспомнили какой-то сон, проснувшись ночью, ни в коем случае не ждите утра, чтобы внести запись в журнал, потому что независимо от того, насколько ярки эти воспоминания ночью, к утру они скорее всего полностью испарятся из вашей памяти. Кроме того, утром вашим первым делом должно стать записывание в журнал всего, что вы вспомните о ночных снах в это время. Это надо сделать до того, как вы подумаете о чем-либо другом.

Рекомендуется научиться регулярно запоминать хотя бы один сон за ночь перед тем, как начать изучение техник вызова осознанных снов.

Еще одним связанным с запоминанием снов упражнением является поиск "симптомов сна", позволяющих идентифицировать это состояние. Таким термином Лаберж назвал элементы снов, которые не существуют или являются необычными в реальном мире и которые недвусмысленным образом дают понять, что вы спите. Это могут быть сверхъестественный полет, фиолетовый кот, сломанное устройство, встреча с умершими людьми. Изучая свои сны, вы найдете свои собственные "симптомы" и приучите свое сознание распознавать их, а в дальнейшем это будет приводить к его прояснению. Курс тренировки также включает упражнения для распознавания "симптомов сна" в пробужденном состоянии, и выработанный навык однажды проявится в вашем сне.

Искусственные "симптомы сна" создают так называемые индукторы осознанных сновидений, которые по движению глаз и другим симптомам определяют наступление БДГ-фазы сна и после этого включают мигающий свет или другие особые раздражители. Чтобы эти ключи подействовали на вас во сне, с ними необходимо тренироваться в обычном, пробужденном состоянии (подробнее об этом ниже).

Чтобы лучше анализировать свои сны, вы можете заполнять в журнале сновидений специальную . анкету, которая поможет вам четче определять основные аспекты сновидений и часто встречающиеся сюжеты. Один из возможных вариантов содержит 12 вопросов:

1. В какой роли, каким образом вы действовали в сновидении (агрессивно, настойчиво, пассивно, активно и т.д.)?

2. Какие чувства и эмоции испытывали в сновидении вы и остальные его персонажи?

3. Каков жизненный контекст, в котором произошло сновидение (что сейчас происходит в вашей обычной жизни)?

4. Каковы были главные персонажи сна?

- Кто или что было вашим врагом (противником)?

- Кто был ранен (что было повреждено)?

- Кто был исцелен (что было отремонтировано)?

- Кто или что было вашим союзником?

- Видели ли вы во сне настоящих или выдуманных людей?

- Могут ли персонажи оказаться некоторыми аспектами вас самих?

5. Каковы были необычные свойства или символы во сне (например, водоем, животные, дом и т.д.)? Какое отношение эти аспекты сна могут иметь к вам, вашим эмоциям или вашей личности?

6. Как данное сновидение в целом соотносится со свойствами вашей личности?

7. Каковы были главные события сна?

8. Чего вы хотели бы избежать в этом сне? 9 Чего сон хотел от вас?
На какие размышления и поступки он хотел вас подтолкнуть?

10. Вызвал ли у вас этот сон какие-либо забытые воспоминания?
Имеют ли какие-нибудь его элементы отношение к вашему
прошлому? Почему эта часть прошлого сейчас появилась в центре
вашего внимания?

11. Повлек ли сон за собой появление других вопросов, не входящих
в данную анкету?

12. Зачем вам понадобился этот сон? Какое позитивное сообщение
он вам передал?

Запахи и воспоминания.

Запахи помогают избавиться во сне от неприятных впечатлений.

Сон помогает успокоиться, забыть неприятные эмоции. Это известный факт, существуют даже весьма убедительные объяснения того, почему это происходит. Психиатры и психологи всё чаще используют сон в борьбе с навязчивыми страхами. Вместе с тем в области взаимоотношений сна, памяти и эмоций до сих пор больше вопросов, чем ответов.

Новую загадку подкинули исследователи из Северо-Западного университета (США). Они поставили следующий эксперимент: группе людей показывали несколько фотографий в сопровождении каких-нибудь нейтральных запахов — вроде запаха мяты. К одной из фотографий, кроме того, прилагался болезненный удар током. Спустя какое-то время добровольцы испытывали стресс уже при простом появлении нехорошего фото. После этого одни из них ложились спать, и помещение, где они спали, наполняли тем же

запахом, который сопровождал снимок с электрическим током. Другие участники эксперимента в это время бодрствовали. Если бодрствующим испытуемым давали ощутить запах, который шёл вместе с «болезненной» фотографией, то, как и ожидалось, это вызывало стресс, и чем сильнее был запах, тем резче они реагировали на снимок. У спящих же картина была совершенно иной: чем сильнее был запах во время сна, тем спокойней они относились к неприятному фото после пробуждения. Сканирования мозга показало, что зоны, отвечающие за страх и память, после запаховой обработки во сне гораздо слабее реагируют на стимул, связанный с неприятными ощущениями. Иными словами, если вы подарили девушке розы, а она в ответ сообщила, что вам не стоит больше встречаться, попробуйте на ночь поставить в свою комнату розовый букет, и вашу тоску как рукой снимет. Ну а если серьёзно, то такая уловка действительно может быть весьма эффективной при лечении фобий и посттравматического синдрома. Правда, сами исследователи затрудняются объяснить природу этого эффекта. Возможно, дело в том, что запах вызывает в памяти образ, с которым были связаны неприятные ощущения, и мозг как-то эти ощущения перерабатывает. В дальнейшем исследователи хотят выяснить, в какой фазе действует запах — во время быстрого или медленного сна.

Зачем нужны осознанные сновидения.

Природа снов волновала людей с давних времён. Сновидцы – люди, умеющие толковать сны, — пользовались уважением у всех древних народов. В древнем Египте и в античной Греции жрецы создали особые сакральные практики, позволявшие видеть вещие сновидения и предсказывать будущее. На Востоке многие целители

и сейчас начинают приём больного с подробных расспросов о том, что ему снится.

Что такое осознанные сновидения.

Учёные утверждают, что на протяжении всего периода сна человек несколько раз переходит из одного состояния в другое. При измерении частот волн, испускаемых мозгом, было установлено, что за ночь мозг несколько раз входит в режим глубокого сна, когда он работает на частотах ниже 4 Гц (дельта-волнах), и режим сновидений (тета-волны, 4 – 7 Гц). Первое сновидение спящий видит примерно после полутора часов глубокого сна. Всего же человек за ночь видит около пяти снов. Но многие, просыпаясь, помнят или отрывки последнего из них, или же вообще ни одного.

Не только эзотерика, но и психология считает, что сон – это состояние, в котором подсознание человека работает в полную силу, пытаясь что-то сказать или о чём-то предупредить спящего. Просто большинство из нас привыкло игнорировать эту информацию. Однако, стоит лишь получить контроль над своими снами, как перед человеком открываются огромные возможности.

Осознанные сновидения – это сны, во время которых спящий чётко осознаёт своё состояние и в любой момент может изменить ситуацию или вообще прервать сон. Так, если в обычном сне вам снится кошмар, после которого вы просыпаетесь угнетённым и уставшим, «как побитая собака», то во время сна, осознанного вы можете уничтожить этого монстра или, наоборот, подружиться с ним и выяснить, чего он от вас добивается.

Для чего нужны осознанные сны.

Осознанные сновидения – это «сны по заказу». Хотите почувствовать себя рыцарем, спасающим прекрасную принцессу

или пилотом межгалактической станции? Легко! В осознанном сне можно летать на драконе, плыть на паруснике в далёкие страны, скакать на мустанге по выжженной прерии, — словом, делать всё то, что вы никогда не сможете осуществить в своей жизни.

Хоть раз в своей жизни любой из нас видел «сон в руку». Кому-то во сне приснилось решение задачи, которую он никак не мог решить с вечера, кто-то увидел, куда он спрятал безнадежно пропавшую вещь. У замужних женщин бытует небеспочвенное мнение, что изловить во сне живую рыбку – к зачатию. Так вот, осознанные сновидения полезны всегда.

Научившись видеть осознанные сны, вы не просто сможете проникнуть в другой мир, созданный вашей фантазией, но и извлечёте из этого немало пользы. Простейший пример: доказано, что спортивная тренировка, проведённая во сне, точно так же развивает мышцы, как и упражнения наяву. Для всех людей интеллектуальных профессий осознанные сны вообще незаменимы. Учёным, писателям, программистам, журналистам нужно не бодрствовать по ночам, пытаясь справиться с серьёзной проблемой, а довериться осознанному сну, который и подскажет, что нужно делать. Как известно, свою таблицу Менделеев увидел именно во сне. Вы можете научиться видеть творческие сны каждую ночь.

Помогают осознанные сны и в решении психологических проблем. Робкий, стеснительный человек с помощью таких сновидений может преодолеть свои комплексы. Так, если вы боитесь поговорить с начальником на «скользкую» тему повышения зарплаты, несколько раз отрепетируйте своё выступление во сне: в реальной жизни оно наверняка принесёт результат. Психологи всерьёз рекомендуют во снах прорабатывать неприятные ситуации в

семейной жизни – это помогает улаживать мелкие размолвки и избегать скандалов.

Осознанные сновидения развивают интуицию. Ведь часто бывает, что подсознание уже знает о приближающейся болезни, когда человек ещё уверен, что совершенно здоров. Освоив практику осознанного сна, вы всегда будете знать, с какой стороны ждать угрозы своему здоровью. Подсознание может и подсказать путь к излечению: название целебной травы или лекарства.

Как научиться видеть осознанные сны.

Не нужно думать, что осознанный сон – это какой-то шаманский выход из тела по жуткой методике жрецов вуду. Научиться видеть «сны по заказу» может любой человек, причём в срок до 30 дней. Для этого существует несколько простых приёмов:

1. Если вы чего-то хотите, вы прежде всего об этом думаете. Хотите видеть осознанные сны? Вспоминайте об этом несколько раз в течение дня! Возьмите за правило ровно один час в день читать литературу или статьи в интернете об осознанных сновидениях.
2. Возможно, какие-то из виденных вами снов были осознанными, просто в дневной суете вы об этом забыли. Держите на тумбочке у кровати ручку и блокнот. Настройте будильник с приятной мелодией минут на пятнадцать раньше, чем вы привыкли вставать. Проснувшись, сразу как можно подробнее запишите ваш сон. Вскоре вы увидите, что даже если действие сновидений происходит в вымышленной стране, географические подробности многих снов будут совпадать.
3. В осознанном сне важно осознавать, что вы именно спите. Ведь бывает так, что человеку в подробностях снятся пробуждение, подъём и другие рутинные дела. Научитесь отличать сон от

реальности. Это просто: все тексты, которые вы читаете во сне, второй раз прочесть невозможно из-за того, что буквы начинают сливаться. Стало быть, если вы два раза прочли одну и ту же вывеску или надпись на трамвайном билетике, значит, вы бодрствуете. Повторяйте этот опыт несколько раз в течение дня, тогда и во сне вы будете делать то же самое.

4. Научитесь самостоятельно просыпаться. Иногда для этого достаточно во сне посмотреться в зеркало. Но вы можете придумать собственный способ.

Зачем развивать осознанность.

Тема осознанности сейчас приобретает всю большую популярность. Но большинство из тех, кто встречает тексты с какими-либо практиками задаются вопросом: а зачем все это нужно?

В этой статье я попытаюсь осветить, что происходит с человеком на пути развития внимательности и осознания.

Как я писал в своих ранних статьях и в книге, начал я эту работу с пристального наблюдения за мыслями. У меня стояла задача — достичь внутренней тишины. Никаких особых техник я не использовал, просто сделал своей целью номер один — отслеживание мыслей, каждый день, с утра до момента засыпания. Сделал это единственной целью на несколько месяцев. Результаты появились достаточно быстро. Моя чувствительность стала восстанавливаться. Не то, чтобы у меня были какие-то патологические проблемы на этот счет, нет, я просто вернул себе состояние из детства. Просыпаясь, я ощущал удовольствие от теплой кровати и солнечных лучей. Наслаждался пением птиц и голосами окружающих. Но самое главное, я стал отчетливо

чувствовать атмосферу дня и вечера, ароматы характеров людей, их эмоции и многое другое. Уже через несколько месяцев я осознал, что ум и чувства чрезвычайно связаны.

Если ты позволяешь в течение дня существовать механическому мышлению, когда мысли крутятся без твоего ведома, то чувствительность резко стремится к нулю. Чем интенсивней мышление, тем слабее чувства. В тоже время я понимал, что большую часть суток я думаю абсолютно без какой-либо цели, мысли только уводят от реального мира, не давая ничего взамен. Таким образом я восстановил свою чувствительность, что в свою очередь повлияло на количество свободной энергии. Ведь я мог видеть, слышать, чувствовать и получал от этого огромное количество впечатлений, питающих меня.

Конечно, я часто слышал противоположное мнение. Якобы уменьшение мыслей — это плохо, будто в этом человек идет против природы. Но если проследить, откуда взялась такая тенденция — постоянно думать? Ответ, в принципе, достаточно прост, стоит лишь вспомнить свое детство и юность. Школа, институт — все обучение направлено только на развитие интеллекта. Предметы развивающие чувства слишком малочисленны. Да их и не умеют преподавать. К тому же вся наша жизнь направлена на материальное благополучие. Дети уже с ранних лет мечтают о машине, большом доме и легкой, высокооплачиваемой работе. А путь к этому: «стать умным» и много знать. Родители, учителя, родственники и знакомые твердят о том, как надо хорошо учиться. В итоге, это приводит к увеличению армии роботов, стремящихся к иллюзорному успеху. Роботов, в которых превалирует автоматические, чужие мысли над ощущениями и чувствами. А это сказывается на том, что все больше людей страдают сегодня от

депрессий и неудовлетворенности, скуки и стресса. Неугомонный и неуправляемый ум — причина всех этих бед.

Вторым этапом в моей работе было осознание тела. Я день за днем ежесекундно старался ощущать тело и его напряжения. Как известно из психологии, любая травмирующая или просто сильная эмоциональная ситуация остается в теле в виде неосознанных напряжений. Особенно примечательны: лицо, спина, плечи, живот и грудная клетка. В них напряжения влияют наиболее сильно на общее состояние организма. Если в вас присутствуют незаметные напряжения, а они есть у всех, вы тратите уйму энергии на поддержание этого напряжения. Соответственно у вас остается гораздо меньше сил на жизнь, и вы устаете намного быстрее. Когда я поработал с телом, стараясь непрерывно направлять на него внимание, мое физическое состояние значительно улучшилось. Появилась бодрость и легкость. Конечно, обязательно нужно упомянуть, что на состояние тела и сознания еще большее влияние оказывают питание и режим сна, которые я тоже привел в норму в то время. На этом этапе я стал обладать гораздо большей выносливостью.

Далее я работал с эмоциями и личностью. Точнее с тем, что считается единой личностью у большинства. Относительно быстро я понял, что никакой личности не существует, только набор различных комплексов, которые тобой управляют.

Для того, чтобы человек начал что-либо делать, его обязательно нужно чем-то завлечь. Желательно показать какие-то материальные достижения и возможно даже то, что считается сверхспособностями. К сожалению, не всегда эти практики ведут к чему-то подобному.

Если не вдаваться в детали, то результаты от развития внимания можно представить таким образом:

- Общее улучшение самочувствия и «энергоемкости». Больше успеваешь, меньше устаешь;
- Усиление всех органов чувств. Видишь ярко и четко. Слышишь звуки как в первый раз;
- Уверенность в себе. Чувство правильности действий и выбора;
- Значительное уменьшение стресса и отрицательных эмоций;
- Раскрытие творческих способностей в разных сферах;
- Возможность достигать поставленных целей;
- Появление тонких чувств и впечатлений;
- Развитие способности к сверх-усилиям. Общее увеличение выносливости;
- Чистое состояние сознания. Острый и подвижный ум;
- Обретение стабильной единой личности.

Поэтому, когда ваш ум начнет искать поводы не работать над своим вниманием, вы сможете предоставить ему хороший стимул, чтобы продолжить или начать эти практики. Результаты не заставят себя ждать, если вы будете работать с полной отдачей, сделав эти упражнения своей главной целью.

Зачем человеку нужен сон.

Или, если брать более широкий контекст, то какими эволюционными преимуществами обладают такие неотъемлемые феномены человеческой культуры как музыка или юмор? Очевидные ответы — неверны. Оказывается, что и сон и музыка напрямую связаны с сексуальностью и репродуктивными стратегиями нашего вида.

В своей книге «Darwin's Dangerous Idea: Evolution and the Meanings of Life» американский философ и когнитивист Дэниел Деннет утверждает, что сон может и не иметь собственной биологической функции, необходимой для выживания организма. По его словам, в определенных условиях животному может быть просто выгодно остаться в своей норе и поспать вволю, накапливая энергию, если условия для поиска пропитания или производства потомства неблагоприятны. Так делают, например, медведи, впадая в спячку на время голодной зимы. Но подобное утверждение никак не объясняет тот факт, что многие животные — и человек в том числе — не вольны выбирать время или условия для сна, потребность в нем — биологическая данность.

Открытие фазы быстрого сна или БДГ-фазы (сокращение от «быстрого движения глаз»), совершенное в 1953 году учеными Университета Чикаго, и вовсе революционизировало научные представления о сне. Оказалось, что во время этой фазы наш мозг работает на полных оборотах. Сканирование мозга человека, находящегося в фазе быстрого сна, с помощью функциональной магнитно-резонансной томографии указывает на максимальную активность среднего мозга — зоны, отвечающей за наслаждение, наркозависимость и секс. Бушует и наша половая система, содержание гормонов у обоих полов многократно увеличивается: возрастает количество пролактина, стимулирующего молочные железы у женщин и тестикулы у мужчин, окситоцина, отвечающего за эмоциональный контакт во время секса, и тестостерона, определяющего половое влечение. Более того, именно БДГ-фаза ответственна за появление сновидений, и некоторыми учеными даже выдвигались теории, что они единственная причина, по которой мы спим.

Задолго до открытия БДГ-фазы Зигмунд Фрейд по итогам своих экспериментальных наблюдений указывал, что сон — это содержательный и целенаправленный процесс. Ночью 23 июля 1895

года австрийскому психоаналитику приснился сон (так называемая «инъекция Ирме»), которому было суждено стать первым подробно проанализированным сновидением. Методы, использованные для его интерпретации, легли в основу теории, подробно изложенной в одной из самых знаменитых книг Фрейда, — «Толкование сновидений». Согласно этой теории, образы, проявляющиеся в наших снах, ассоциативно связаны с психологическими процессами, происходящими во время нашего бодрствования. Сны по Фрейду — это воображаемое исполнение наших желаний, искаженные проекции, отбрасываемые нашими подавленными импульсами и почти всегда имеющие сексуальный подтекст.

Возможно, что фаза быстрого сна и есть тот недостающий кусочек мозаики, который способен связать воедино сон, эволюцию нашего вида и секс. Патрик МакНамара, директор Evolutionary Neurobehavior Laboratory при Медицинской школе Университета Бостона, обнаружил, что мужчины и женщины видят разные типы сновидений, образная система которых строится на сексуальном влечении. В мужских снах присутствует физическая агрессия по отношению к возможным конкурентам или драматичная борьба с ними, женские сны менее прямолинейны: агрессия чаще всего выражается вербально. Теоретически такие поведенческие модели могут быть характерны для ранних этапов развития нашего вида. Мужским особям приходилось вступать в агрессивное взаимодействие с другими самцами за право обладания фертильной самкой, а женщины использовали вербальные способы конкуренции в качестве репродуктивной стратегии.

Теория формирования привязанностей (англ. attachment orientation theory) разделяет людей на несколько базовых категорий: одни счастливы в отношениях и надежно привязаны к своим партнерам; «беспокойные» люди либо отчаянно хотят отношений либо не удовлетворены ими; третья группа людей не придает отношениям никакого значения и избегает их. Исследование, проведенное МакНамарой и его коллегами по Университету Бостона, показало,

что «беспокойные» люди чаще вспоминали свои сны по сравнению с теми, кто надежно связан со своими партнерами. Они быстрее входили в БДГ-фазу и чаще проявляли агрессию во сне. Третья группа людей запоминала сны гораздо реже. Логично, что «беспокойный» человек страстно заинтересован в отношениях с объектом желания, и, таким образом, он видит больше ярких снов, насыщенных сексуальным содержанием. Избегающий отношений человек, наоборот, подавляет желание сексуальной близости, что также отражается в его сновидениях.

Но в чем заключается роль БДГ-фазы с точки зрения эволюции? Ведь она сопряжена с частичным параличом мышц, падением температуры тела и нестабильностью вегетативной нервной системы. Каждые полтора часа мы входим в опасную сумеречную зону, активируются наши мозговые центры удовольствия, включается половая система, но наше тело ограничено в своих физических действиях. Возможно, что ответ кроется в теории полового отбора, разработанной Дарвином и объясняющей существование черт, которые, на первый взгляд, противоречат успешному выживанию вида.

Согласно Дарвину, излишества вроде хвоста фазана или оленьих рогов становятся частью репродуктивной стратегии: их биологической задачей является устрашение конкурента на спаривание и доказательство своего генетического превосходства. В восприятии самки фазана такое абсурдное в своей массивности и неудобстве украшение как хвост самца явно указывает на его исключительные данные. Можно предположить, что БДГ-фаза сна обладает своими преимуществами. Падение температуры тела заставляет большинство животных, в том числе и человека, спать со своими сексуальными партнерами, создавая условия для успешного воспроизводства. А частичный паралич мышц предотвращает возможный урон, который самцы могут нанести во время сна своим партнерам.

В рамках теории полового отбора Дарвин сделал и другое интересное наблюдение: он сравнил музыку с птичьим пением. Музыка является неотъемлемой частью человеческой культуры уже по крайней мере 40 тысяч лет и существует множество гипотез, какую функцию она выполняла: музыка могла служить сплочению племенных сообществ; она могла развиваться из напевной коммуникации между матерью и ребенком или выделиться из сложносоставного «музыка» — универсального средства общения наших предков. Но возможно, что наши прародители использовали музыкальные ноты и ритм для прельщения представителей противоположного пола. Может быть, и причиной развития самой музыки стала гонка вооружений самцов-музыкантов, пытающихся доказать свое мастерство. Джеффри Миллер, американский эволюционный психолог, в своей книге «The Mating Mind: How Sexual Choice Shaped the Evolution of Human Nature» утверждал, что наши предки выбирали себе партнеров, основываясь на их творческом потенциале и способности учиться сложным поведенческим моделям, что, в свою очередь, обусловило развитие искусства, языка, морали и юмора.

Исходя из этих предпосылок, Бенджамин Чарльтон, психолог из Университета Сассекса, провел эксперимент, в котором женщинам-участникам было предложено прослушать несколько специально написанных коротких мелодий различной сложности. Их спросили, композитора какой мелодии они бы выбрали в качестве краткосрочного и долгосрочного партнера. Оказалось, что в группе высокого риска зачатия предпочтение отдали композитору более сложной мелодии, но только в краткосрочной перспективе. По словам Чарльтона, выводы исследования подкрепляют предположение, что женщины используют (или использовали в древности) музыкальные способности мужчин в качестве критерия выбора партнера.

Зеркала во сне.

В осознанном сне зеркала представляют собой интересную загадку, так как их основная функция в реальности – отражать – основывается на физических законах, которые не действуют в сновиденном мире.

По сути, единственная причина, по которой во сне действуют причинно-следственные связи – это наши ожидания. Физические законы определяют наше мышление, которое мы, осознанно или нет, тащим за собой в пространство сновидения. Каждый «нормальный» объект сновиденного мира (машины, дома, люди, велосипеды, бассейны, деревья, собаки, одежда) привнесен в него нашим опытом. Если бы ваша кожа была голубого цвета и вы жили бы на Титане, то вам, вне всяких сомнений, каждую ночь снились бы пришельцы с голубой кожей и зеленое небо – и это было бы нормальным для вас.

Ваши сны твердо основаны на вашей памяти и ожиданиях, что создает интересную загадку, которую можно исследовать с помощью зеркала во сне.

Эксперимент с зеркалом

Давайте объединим способность объекта сновиденного мира функционировать независимо от вас с вашими ожиданиями того, как вы выглядите во сне. Этот эксперимент позволяет вам буквально взглянуть в лицо своему подсознанию.

Эксперимент с зеркалом довольно прост. Когда вы осознаетесь во сне, до максимума повысьте уровень осознанности, а затем найдите зеркало и загляните в него.

Что вы видите? Какое отношение вы имеете к человеку в отражении? Он двигается одновременно с вами? В нем есть что-то необычное?

Результат порой может быть пугающим. В этом и дело. Вот описание осознанного сна, когда я несколько лет назад впервые решила провести этот эксперимент: «Я повернулась к зеркалу в парадной, чтобы посмотреть, как выгляжу. Отражение было похоже на меня, только я была старше, со спутанными волосами и испуганными глазами. Оно словно читало мои мысли, отражение начало быстро стареть, я становилась все старше и старше. Это было похоже на сцену из фильма о машинах времени. Моя кожа покрывалась морщинами, волосы седели, я выглядела измученной. И вот я – пожилая женщина с удивленно раскрытым ртом. Потом начали выпадать мои зубы, а я превратилась в труп! Передо мной прошла вся моя жизнь. Это было ужасно!»

В другой раз мне снилось, будто что-то попало мне в глаз. Я подошла к зеркалу и осозналась, посмотрев в него: «Мой левый глаз был огромным – раз в пять больше обычного – и выпуклым, словно вываливался из головы. Тем не менее, я не удивилась. Я смотрела, могу ли убрать соринку. Внезапно поняла, что мой глаз не может быть таким! Я осозналась и побыстрее отошла от зеркала. Мне не хотелось смотреть на это».

Не удивительно, но люди, принимающие психоделики, рассказывают подобные истории. Глядя в реальное зеркало в измененном состоянии сознания, они часто видят диспропорции на своем лице.

У меня был и приятный опыт взаимодействия с зеркалами во сне. Но по некоторым причинам они довольно запутаны и мне бы хотелось оставить их при себе.

Ваши сознательные ожидания обычно не сильно влияют на то, что вы видите в зеркале. Это действительно подсознательный эксперимент, который отражает ваши представления о себе. Он помогает отразить как вашу неуверенность в себе, так и приятные надежды, которые проецируются на сновиденное зеркало.

Интерпретация вашего отражения

Что если вы видите неприятное отражение в сновиденном зеркале?

Всегда любопытно пытаться интерпретировать символизм снов. Этот эксперимент создан не только для того, чтобы пугать вас. Вообще, я считаю это забавным. Я верю, что с помощью эксперимента можно узнать кое-что о себе.

Например, что если ваши зубы выпадают, когда вы смотрите в зеркало во сне? Одна точка зрения говорит, что зубы отражают ваши переживания по поводу собственной внешности и того, как вас воспринимают люди. Они могут отражать вашу сексуальную привлекательность, женственность и последствия старения. Исследования снов подтверждают, что женщинам во время менопаузы часто снится, как выпадают их зубы.

Однако анализ символизма снов не может быть однозначным. Зубы во сне могут символизировать силу, уверенность в себе, диету, веру, ложь и деньги.

В различных культурах толкования снов отличаются друг от друга и, конечно же, они очень индивидуальны. Вы можете использовать словари для толкования снов как отправную точку, при этом учитывая контекст вашего сна, текущее эмоциональное состояние и повторяющиеся сюжеты.

Зеркало как портал.

Когда вы закончите рассматривать свою внешность в зеркале, поставьте еще один эксперимент и используйте зеркало как портал в другую локацию.

Иногда, как в описанном ниже сне, зеркало ведет именно туда, куда ожидается: в стену за ним: «Я пришла к зеркалу в гардеробной и посмотрела на свое лицо. Я выглядела более-менее привычно. Поэтому я решила просунуть голову сквозь зеркало – и это было странно. За зеркалом я четко ощущала каменную стену и медные водяные трубы, хотя и не видела их. Я снова и снова просовывала голову в зеркало, чтобы посмотреть, не случится ли что-нибудь еще. Не случилось. Но мне понравилось проникать сквозь физические объекты, словно они были водой».

Если вы верите, что зеркало – это транзит в другую локацию и ожидаете того, визуализируя, что ждет вас на другой стороне, то зеркало поможет телепортировать туда вашу осознанность.

Вот еще один пример из моего дневника снов: «Дверь в мою спальню была закрыта, поэтому я сказала себе, что за ней будет поле. Но когда я открыла дверь... За ней был коридор, как я и ожидала! Я попыталась снова, закрыла дверь и сказала себе: «В этот раз там будет солнечное поле», но снова не получилось. Я не была достаточно осознанна. Я ушла из комнаты, ощупала руки, осмотрела их (я продолжала видеть то 5, то 6 пальцев), сложила 10 плюс 10, чтобы повысить осознанность. Потом в коридоре я увидела зеркало и решила, что это мой шанс переместиться. Я была уже более осознанна, и в этот раз подошла к нему медленно, просовывая пальцы в зеркало, которое становилось жидким.

Наконец я вся погрузилась в зеркало, а на другой стороне меня ждала долина, посреди которой протянулись железнодорожные пути. Это было намного лучше, чем я представляла. Небо было чудесным – пурпурное, голубое, розовое и оранжевое. Поле было полно прекрасных диких цветов. Там были холмы, которых я не ожидала увидеть, а вдалеке виднелись горы. Я была очень довольна!»

Осознавшись в следующий раз, попробуйте поэкспериментировать с зеркалом. Внимательно посмотрите на отражение и постарайтесь запомнить как можно больше деталей, чтобы потом проанализировать их. И помните, что зеркала, двери, шкафы и окна могут быть транзитами в другие локации.

Изменение убеждений с помощью осознанных снов.

Изменение убеждений и решение сложных проблем с помощью самовнушения перед сном:

Подсознание является хранилищем всех наших убеждений, которые, в свою очередь, оказывают влияние на образ нашей жизни. Время сна – это самое лучшее время для того, чтобы вы могли повлиять на своё подсознание, потому что именно в это время ваше сознание, которое и является преградой для привития новых убеждений, крепко спит. Итак, если вы хотите изменить образ жизни, вам необходимо изменить ваши убеждения, и проще всего это делать во время сна.

Есть несколько путей, по которым мы можем конструктивно использовать наш сон:

Повторение аффирмаций в сознательном состоянии, когда вы готовитесь ко сну. Продолжайте повторять утверждения до тех пор,

пока вы не заснёте. Когда вы заснёте, ваше подсознание начнёт с большей эффективностью обрабатывать ваши аффирмации. С каждым днём ваши аффирмации всё глубже и глубже будут погружаться в ваше подсознание, медленно, но верно работая над вашими убеждениями. Через несколько месяцев, когда ваше подсознание попадёт в зависимость от ваших аффирмаций, оно начнёт вести вас, казалось бы, несвязными шагами, к выполнению ваших утверждений. И всё это будет происходить без участия вашего сознания или намеренных действий с вашей стороны.

Визуализация перед сном. Визуализация является наиболее известным способом достижения ваших целей и реализации ваших желаний. Когда вы ложитесь спать, просто закройте глаза и расслабьте тело. Начните визуализировать ваши желания и цели. Если вы визуализируете в дневное время, вам необходимо входить и выходить из транса. Ночью же, вам не нужно выходить из этого состояния. Ваше подсознание принимает ваши визуализируемые образы подобно аффирмациям, и также, примерно через несколько месяцев начинает действовать. Если вы слишком быстро засыпаете во время визуализации, попробуйте визуализировать сидя в кресле. Примерно через 20 минут процесса визуализации, перейдите на вашу кровать в том же сонном состоянии и продолжите спать. Так, ваше подсознание примет визуализируемые образы к сведению.

Использование аудиозаписей: один из лучших способов воздействия на подсознание является прослушивание аудиозаписи во время сна. Запишите свои аффирмации на звуковой носитель и включите проигрыватель перед сном. Как указывалось выше, во время сна, ваше сознание отключается. Таким образом, за весь период вашего сна подсознание будет находиться под воздействием ваших аффирмаций, постепенно меняя ваши убеждения. Вскоре после этого, вы начнёте замечать изменения.

Решение проблем

Сны могут быть весьма эффективным инструментом для решения проблем. На протяжении всей истории с разными людьми происходили случаи, когда неразрешимые проблемы чудесным образом были разрешены с помощью сна. Разбивая лоб о проблемы, эти люди теряли все силы и засыпали, и вот тут-то на помощь им приходило подсознание, которое чудесным образом решало для них самые коварные проблемы. Приведём пару примеров этого чудесного процесса!

Швейная машина.

В 1845 году, Элиас Хоу изобрёл швейную машину, но только после некоторых усилий. Перед ним стояла такая задача: игла должна проходить через ткань с нитью, и при этом возвращаться снова с нитью, не создавая путаницы. Его машина никак не хотела шить. И что только не делал Хоу, пытаясь решить эту задачу, все его попытки терпели неудачу. И вот, в одну из ночей, после долгой и сложной работы над проблемой, он лёг спать. В ту самую ночь ему приснился сон, в котором он был взят в плен лесного племени. Туземцы танцевали вокруг него и тыкали в его сторону копьями. На заострённых концах их копий находились дырки. Проснувшись, Хоу понял, что нашёл решение проблемы. Он обнаружил, что швейная игла с дыркой на конце может поймать нить после того, как она пройдёт через ткань. Машина стала полностью исправной!

Структура бензола.

Немецкий учёный Фридрих Август Кекуле был весьма известным человеком в истории органической химии. Не раз, а дважды сны Кекуле привели его к решению проблем. И его собственных слов: «Я задремал, и вот, атомы начали резвиться перед моими глазами. Они

постоянно появлялись перед глазами, но до того времени я не мог разглядеть характер их движения. Теперь, однако, я ясно увидел, как два небольших атома объединяются в пары, как один большой атом обнялся с двумя - поменьше, как ещё более крупный держал три и даже четыре меньших атома. Вся структура пошла в головокружительный танец. Я видел, как более крупные атомы образовывали цепь, увлекая за собой мелкие на концах цепочки... и в этот момент, крик проводника разбудил меня, развеяв мой сон. Дальше, я провёл часть ночи, нанося эскизы образов из сна на бумагу. Это было начало структурной теории».

Позднее Кекуле приснился ещё один сон, помогший ему обнаружить что молекулы бензола, в отличие от других известных органических соединений, имел кольцевую структуру, а не линейную. Об этом сне он говорил:

«Я сидел за своим письменным столом, но работа так и не продвигалась вперёд, мои мысли опять были в другом месте. Задремав, я опять увидел атомы, резвящиеся перед моими глазами. На это раз меньшие группы были где-то в фоновом режиме. Моё ментальное зрение стало несколько ярче в результате неоднократного просмотра такого рода видений. Теперь я различал более крупные структуры, длинные ряды иногда начинали совершать змеиные движения. Но посмотрите! Что это было? Одна из змей схватила себя за хвост и насмешливо закружилась перед моими глазами. Я проснулся молниеносно и на этот раз остаток ночи провёл в разработке последней гипотезы».

Возбуждённый Кекуле однажды сказал своим коллегам: «Давайте учиться на снах!»

Вы можете использовать сон для решения своих собственных проблем. Каким образом это сделать на практике, пока остаётся

вопросом. Вероятней всего, проблема, которая слишком долго занимает ваше сознание, переходит на подсознательный уровень, которое, в свою очередь предлагает решение в виде подсказок во сне. Возможно, в скором времени появится больше информации о том, как использовать сон для решения проблем.

Измененные состояния сознания.

Чарльз Тарт.

Изменённые состояния сознания иногда называются "интровертированными состояниями", в противовес "экстравертированному" (обычному) состоянию сознания. В интровертированном состоянии психика человека в значительно большей степени занята переработкой информации, поступающей из самой себя (из воспоминаний, фантазий).

Каждый человек хотя бы раз в сутки бывает в изменённом состоянии сознания, это сон. Концепция сна как особого активного состояния сознания (имеется в виду БДГ-сон), а также исследование шизофрении и маниакально-депрессивного психоза подготовили почву для научных исследований различных состояний сознания и способов перехода из одного состояния в другое.

Одним из первых учёных, занимавшихся необычными психическими способностями и состояниями сознания, был Ф. Месмера. Помещая больных вокруг большого чана с размещёнными в нём намагниченными стержнями, он вводил пациентов в состояние гипнотического сна, в котором могли пробуждаться какие-то новые способности человека. Сам Месмер делал упор на то, что эффект такого лечения - чисто физиологические, не психологический. Якобы "флюиды", порождённые магнитами, циркулируют по телам пациентов, взявшихся за руки. К. Г. Юнг и его последователи много изучали изменённые состояния сознания,

в этих состояниях они пытались выявить "духовные измерения психики". В таких состояниях искали проявления архетипических явлений. Р. Ассаджиоли интерпретировал многие из явлений, которые официальная медицина считает психопатологическими, как сопутствующие духовному раскрытию.

А. Маслоу на основе широких исследований мистических ("пиковых", "вершинных" по его определению) переживаний опроверг традиционное психиатрическое воззрение, приравнивавшее их к проявлению психозов, признал их ведущими к самоактуализации. Поэтому такие мистические состояния стали называться расширенными состояниями сознания. Ч. Тарт ввёл в научный обиход термин "дискретное состояние сознания", что означает совокупность психических структур, активную систему, элементами которой являются психические подсистемы, которые могут отчасти варьировать в пределах одного и того же дискретного состояния сознания, но совокупность свойств системы в целом остаётся примерно одной и той же. Примеры дискретных состояний:

- обычное бодрствование,
- сон со сновидениями или без них,
- гипнотическое состояние,
- опьянение алкоголем,
- состояние депрессии,
- интоксикация марихуаной и др.

Существуют процессы, стабилизирующие и разрушающие определённое дискретное состояние сознания. Некоторые состояния могут разрушаться из-за перегруженности

раздражителями (один из методов наведения транса), или - наоборот - из-за их полного отсутствия (в условиях сенсорной изоляции), либо из-за какого-то аномального раздражителя, выходящего за рамки обычного восприятия. Ч. Тарт предположил, что некоторые дискретные состояния непосредственно не могут быть получены из каких-либо конкретных состояний; тогда между ними должно быть некоторое промежуточное состояние. С.Гроф, исследуя расширенные состояния сознания, возникающие при применении галлюциногенов (ЛСД), объединил в четыре основных типа переживания, сходные по смыслу, глубине, эмоциональной и сенсорной модальности:

1. Изменения в восприятии окружающих объектов, абстрактные и эстетические переживания и фантазии, характеризующиеся специфической стимуляцией сенсорных модальностей: кинестетической, слуховой, зрительной.
2. Биографические, включающие комплексы эмоционально значимых воспоминаний и символические переживания, которые можно расшифровать в рамках теоретических схем Фрейда и Адлера.
3. Перинатальные переживания, связанные с повторным проживанием биологического рождения и конфронтацией со смертью. Этапы рождения и смерти связаны, по Грофу, в "системы конденсированного опыта". Эти системы — динамические сочетания воспоминаний с сопутствующими им фантазиями из различных периодов жизни человека, объединённые сильным эмоциональным зарядом одного и того же качества, интенсивными телесными ощущениями одного и того же типа и другими элементами.

4. Очень широкий спектр трансперсональных переживаний, включающий архетипические переживания, паранормальные явления, глубокие мистические прозрения. Д. Лилли наблюдал похожие явления в условиях сенсорной депривации (изоляции), особо отмечая резко возрастающий уровень проекций своего внутреннего мира на окружающее и осознание глубинных содержаний своей психики.

Ряд экспериментов разных учёных выявил другие проявления, эффекты изменённых состояний сознания:

- гипермнезия в сфере памяти (превалирует моторная, эмоциональная и образная память),
- специфические искажения восприятия времени (“сжатие” или “уплотнение”)
- преобразование ведущих мотивов,
- трансформация личностных черт, характера,
- снижение тревожности (у большинства испытуемых),
- рост самооценки и уверенности в себе.

Отсутствие бодрствующего сознания в человеке сопровождают необычные и странные состояния: сомнамбула, сон, транс, потеря рассудочного сознания, эпилепсия, кома. Но изменение сознания может произойти, когда человек находится и в бодрствующем состоянии. Это происходит при дремоте, в состоянии опьянения, при серьезных физических или умственных заболеваниях, и это является естественным спутником раннего детства или наступающей старости. В измененное состояние сознания, которое вызывает - гипноз, лекарство в больших количествах, удар по голове, скоростной лифт, повторяющиеся действия (длительный

бег, работа на конвейере, молитвенные поклоны), приводящие к усталости, потеря крови, танцы с быстрым кручением, самогипноз.

Практика втп с точки зрения ранних практиков.

Давайте подчеркнем, что здоровье физического тела является обратно пропорциональным показателем способности к выходу астрального двойника: чем болезненнее тело, тем легче выйти двойнику. Также отметим, что способствуют быстрому выходу из тела чрезвычайный холод или жара, усталость и истощение, травма головы, потеря крови, шок, кризис болезни - все это нарушает целостность физического тела и его астрального двойника. Еще Платон говорил, что тяжелая болезнь способствует появлению у человека сверхъестественных сил. А Вильям Джеймс утверждал, что температура 57 градусов по Цельсию благоприятна для познания Истины.

Аскетизм, долгое половое воздержание, волевое подавление других физических желаний тоже ведут к выходу астрального тела.

Самый распространенный метод выхода в астрал, используемый ищущими людьми для познания истины - это пост (голодание). Он самый легкий, самый полезный для физического здоровья и самый безвредный для тонких тел. На четвертый день голодания есть уже не хочется. На тридцатый день голодания происходит очищение всех аурических слоев человека. На сороковой день правильно проведенного поста появляются сиддхи: телепортация, ясновидение, телепатия, телекинез и другие.

Бессонница или насильственное бодрствование приводят к иным состояниям рассудочного ума: три ночи без сна - и человек теряет чувство ориентации в пространстве и времени. Если не спать

дальше, то появится рябь в глазах, а потом видятся ореолы или туманные образы вокруг предметов, которые могут двигаться, расширяться или сжиматься, будто они живые. Все это сопровождается хаосом мыслей, слуховыми и зрительными галлюцинациями. Может казаться, что по коже ползут огромные насекомые или появляются гномы и карлики, ведущие себя крайне агрессивно. Такое среднй неподготовленный человек выдержать не способен, и если бессонницу продолжить, то он быстро сойдет с ума.

Существует большое сходство между психическими фантазиями отшельников, давших обет безбрачия, снами измученных до отчаяния заключенных в одиночных камерах и галлюцинациями тех, кто подверглся насильственному бодрствованию. Все они видят, слышат и испытывают похожие чувства в других тонких измерениях.

Кульминационная точка Посвящения в таинства различных закрытых эзотерических обществ - это выход астрального тела в полном сознании. Посвящение проводится в течение многих месяцев учебы, чтобы адепт смог пережить опыт, который произойдет с человеком после его смерти. Поэтому в мировых религиях присутствует длительное и монотонное пение псалмов и мантр, вызывающее исчезновение логического контроля над разумом. Бесконечные поклоны, пения, зазывания - имеют целью вызвать физическое изнеможение, снизить содержание кислорода в крови, тем самым вызвав состояние транса. По этим причинам всякая религия для большинства простолюдинов является универсальным средством, открывающим дорогу к другим измерениям.

Применение сексуальных обрядов для достижения транса, для выхода астрального двойника старо как мир. В левой традиции (тантра, черная магия, наркомания) секс - самая могущественная сила в естественном плане. Различные виды секса (групповой секс, онанизм, гомосексуализм) вызывают устойчивые формы вибрационной энергии и эти формы порождают свои заряды силы в эфирных планах.

Можно сказать, что многие шаманы, маги, жрецы и медиумы обладают даром спиритуалиста, который оставляет на время свое физическое тело, чтоб дать возможность войти в него другому более развитому духу.

Давно замечено, что находясь за пределами тела, человек испытывает состояние экстаза, чувство неопишуемого блаженства. Поэтам, писателям, художникам и другим представителям искусства знакомо это чувство экстатического состояния, когда живительное вдохновение охватывает душу и управляет их беспилотным творчеством. Сократ говорил, что авторы гениальных произведений искусства не являются их авторами; автор - высокий дух, который в них входил во время вдохновения.

Во время звездного вдохновения человек входит в транс: не чувствует тела, звуков, времени. На него обрушиваются каскады идей, стихи и поэмы, замыслы романов, монологи и др. Он не успевает не то чтобы записать - запомнить их не успевает. Придя в себя, художник обнаруживает, что не в состоянии объяснить, что он создал, и как создал, и почему создал. Мировые писатели и великие композиторы, поэты-гении говорили: «Это не работа - это подслушивания».

Странные состояния сознания иногда выражаются в различных формах безумия, шизофрении. Большинство разновидностей

шизофрении - это сосредоточенность на самом себе и потеря контакта с внешним миром. Паранойя, шизофрения - это когда астральный мир начинает вторгаться в обычное логическое сознание. Пациент слышит голоса, чувствует невидимое, поступает в соответствии с внутренними командами. Его тело принимает позы йогов на несколько часов, хотя в нормальном состоянии больной о них не знал. В Древнем мире Египта и Греции эти болезни даже считались священными. Перед смертью тонкий двойник часто покидает физическое тело.

Техника медитации также способствует появлению транса и выходу двойников из физического тела. Классическим для перехода сознания в астральные миры является восьмеричный путь йоги.

Для сознательных посещений астральных миров самый легкий метод - сон. За ночь человек видит 5 - 10 снов. Они длятся до 15 минут и проходят через каждые 1,5 часа. Первый сон начинается приблизительно через час после засыпания. Если человека разбудить в период сна, окажется, что он его помнит; если разбудить между снами - он ничего не запомнит.

В классической философии йоги существует 4 уровня сознания:

- 1) Полное бодрствование, во время которого человек полностью вовлечен в майю (иллюзию пяти органов чувств);
- 2) Сон со сновидением, когда Реальность сливается с майей;
- 3) Сон без сновидений, когда Реальность может быть достигнута без образов и символов;
- 4) Состояние чисто абстрактного сознания - самадхи, когда душа находится за пределами тела.

Во сне мы не можем достигнуть 3-го и 4-го уровня сознания. Наше бодрствующее сознание - это продукт работы третьей чакры, переданный по каналам надии в головной мозг. Сон же - продукт работы сознания нашей четвертой чакры, искаженный памятью физического мозга. В снах мы обладаем всеми феноменами, но память о физических законах восстает против реальности. В связи с тем, что план материального мира не является естественным для астрального двойника, он периодически должен «улетать» на «родину» во сне и там черпать силы. Энергия астрала после сна оживляет физическое тело. В наших настоящих снах нет времени, пространства, логики, форм - все это вносит в сновидения физическая память.

Изобретено во сне.

История изобретений знает немало технических прорывов, достигнутых во сне. Их обобщила в недавно изданной книге «Комитет сна» американский психолог Дейрдре Баррет, главный редактор журнала «Сновидение».

Самый ранний известный случай изобретения, сделанного во сне, относится к концу XVI века. Адмирал Йи Суншин командовал корейским военно-морским флотом во время японского вторжения в 1592 году. Японцы смогли уничтожить множество корейских кораблей. Однажды адмиралу приснилось чудовище: морская черепаха с головой дракона, выбрасывавшая из пасти огонь. Никакие мечи не могли пробить панцирь черепахи. Проснувшись, Йи приказал корабелям построить судно из толстых сосновых бревен, обитых железной броней. Нос корабля был выполнен в форме головы дракона, из его пасти стреляла пушка. Небольшой флот этих первых в мире броненосцев отразил нападение врагов.

В наши дни, во время «войны в Заливе», американская армия нуждалась в большом количестве бронежилетов, которые делаются из сверхпрочного полиамидного волокна кевлар. Но тут сломалась машина, производящая это волокно на фирме «Дюпон». Каждая минута простоя обходилась фирме в 700 долларов и могла стоить жизни многим солдатам. Инженеры разобрали установку, но не смогли найти причину отказа. Одному из инженеров, Флойду Рэгсдейлу, ночью, после трудного дня, приснилось, что он находится внутри работающей машины. То и дело перед его мысленным взором вставали шланги, пружины и распылители воды. Проснувшись, он записал на листке бумаги: «шланги, пружины» — и заснул снова.

Утром Рэгсдейл долго раздумывал над своей записью и смыслом увиденного во сне. Наконец он понял, что стенки шлангов водяного охлаждения в машине время от времени спадаются, прерывая поток воды, и тепловое реле останавливает процесс. Внутри шлангов надо вставить спиральные пружины, которые предотвратят их спадание.

Придя на работу, Рэгсдейл поделился идеей с главным инженером, не говоря, впрочем, как она возникла. Тот только пожал плечами: никто из специалистов до сих пор не предполагал, что причиной отказа может быть водяное охлаждение. Но к вечеру, когда все другие попытки наладить агрегат оказались безуспешными, главный инженер все же позволил Рэгсдейлу снабдить шланги охлаждения спиральями. Ночью производство кевлара было восстановлено. Так одно сновидение сэкономило «Дюпону» не менее трех миллионов долларов.

В 1782 году Уильям Уоттс, слесарь-водопроводчик из Бристоля (Англия), изобрел во сне способ производства дроби. Дробинки тогда либо отливали по одиночке в формах, либо рубили из

толстой свинцовой проволоки и потом обкатывали во вращающемся барабане до приблизительно округлой формы, либо, наконец, лили расплавленный свинец с небольшой высоты в бочку с водой — получались каплевидные дробины. Слесарю приснился дождь из сферических капель воды. Проснувшись, он понял, что надо лить расплавленный свинец с большой высоты в специальной башне с водяным бассейном внизу. По пути капли свинца станут почти идеально сферическими. С тех пор дробь так и делают.

Но перейдем к более мирным изобретениям.

Когда американский механик Элиас Хоу в 1844 году разрабатывал свою первую швейную машинку, ему очень мешало игольное ушко для нитки. Оно и тянущаяся за ним нитка не позволяли механизму легко протаскивать иглу через ткань.

С этой проблемой сталкивались и другие изобретатели швейных машинок, находя иногда очень странные решения. Так, Джон Гринаф в 1842 году запатентовал иглу, заостренную с обоих концов и с ушком для нитки в середине иглы. Специальные щипчики хватали иглу то с одной стороны ткани, то с другой и тащили ее через ткань, имитируя движения рук швеи. Но машина работала гораздо медленнее человека

И вот Хоу приснился ночной кошмар: его захватили в плен людоеды, угрожая убить, если он немедленно не создаст швейную машинку! Хоу заметил, что дикари потрясают копьями, в наконечниках которых проделаны отверстия. Проснувшись, механик набросал эскиз своей системы. С тех пор все швейные машинки пользуются такими иглами.

В начале 90-х годов прошлого века Алан Хьюанг, заведовавший отделом оптических компьютеров в американской компании «Белл

Лэбораториз», бился над оптической схемой, которая заменила бы в компьютере электронику. Модель, в которой провода были бы заменены волоконными световодами, никак не получалась. Хьюангу стал сниться повторяющийся сон. Вереницы посыльных несли по двум пересекающимся коридорам стопки бумаг, которые, видимо, символизировали во сне информацию. На пересечении коридоров постоянно возникал затор, так как сталкивались перекрестные потоки.

Но однажды в том же сне посыльные, словно привидения, стали на перекрестке беспрепятственно проходить друг сквозь друга. Проснувшись, Хьюанг понял, что фотоны обладают именно такой способностью, в отличие от потоков электронов, с которыми он привык иметь дело, разрабатывая обычные электронные схемы. И он смог спроектировать оптический компьютер, использующий эту особенность света.

Некоторые из опрошенных психологом в процессе сбора материала для книги утверждали, что сны регулярно помогают им в решении технических проблем. Так, оптик Пол Горовиц из Гарварда (США), разрабатывавший систему управления большим телескопом, рассказал, что при возникновении сложных проблем часто видит сны, в которых «голос за кадром» подсказывает ему идею. Часто какой-то персонаж сна демонстрирует решение наглядным образом. Это решение всегда немного отличается от того, что Горовиц уже испытал на практике. Около кровати он обычно кладет перед сном листок бумаги и карандаш, чтобы записать увиденное во сне, так как оно моментально забывается. Его коллеги уже привыкли к тому, что, придя в лабораторию с готовым предложением, он сообщает, что идея возникла во сне.

Хоть этого примера в книге Баррет нет, можно вспомнить, что лауреат Нобелевской премии, один из изобретателей лазера А. М. Прохоров как-то в интервью сказал: «Озарение часто приходит во сне. Если боишься, что забудешь ночную догадку, положи рядом стенографистку».

Программист Стефен Бейли рассказал, что сны помогают ему писать компьютерные программы. Так, однажды он работал над программой, которая должна была позволить памяти компьютера работать одновременно над несколькими сложными математическими задачами. Как-то раз во сне он увидел, как данные плавают перед ним в трехмерном пространстве. Он наблюдал абстрактные геометрические формы с числами внутри их. Эти фигуры плавали, меняли форму, изгибались, пристраивались одна к другой в необходимом для обработки порядке. И тут, не просыпаясь, программист понял, какой алгоритм надо использовать в данном случае. Сон содержал все необходимые детали будущей программы. Проснувшись, Бейли сел за компьютер и написал нужную программу.

Бейли обычно снятся такие «абстрактные» сны, когда он работает над сложной задачей. Как правило, это происходит в середине ночи, после нескольких часов сна (что вообще характерно для всяких сновидений). В другое же время он видит обычные сны с участием людей и с обыденной обстановкой, с разговорами и сюжетом.

Другой программист научился сам вызывать у себя творческие сны. В трудных случаях он видит себя сидящим в старомодном кабинете в компании Альберта Эйнштейна. Во сне оказывается, что Эйнштейн — его давний друг. Они обсуждают неподдающуюся задачу, рисуют мелом схемы, диаграммы и графики на черной

доске. Когда задача решена, Эйнштейн, извинившись, уходит спать. А программист концентрируется на том, чтобы запомнить полученный с помощью гениального ученого результат. Проснувшись, программист записывает все предложенное во сне, и это решение всегда оказывается полезным.

А в Индии использование снов для решения различных проблем поставлено на широкую ногу. Так, в национальном нефтяном ведомстве персонал обучают решать во сне свои личные проблемы, которые мешают эффективно работать. Но некоторые из сотрудников прибегают к усвоенным методам и в работе. Один химик искал ферменты, которые подошли бы для обработки сырой нефти. Ему приснился грузовик, полный гнилой капусты (неужели накануне он перебирал капусту на индийской овощной базе?). Утром, возобновив работу над проектом, он вдруг понял, что бактерии, вызывающие гниение капусты, могут вырабатывать тот самый нужный ему фермент. Химик разработал метод выделения фермента из гнилой капусты и с успехом применил его для переработки нефти.

Один инженер-нефтяник должен был улучшить конструкцию насоса для перекачивания нефти. S-образная труба насоса часто забивалась. Инженер вызвал, как его учили, сон на эту тему и увидел, как буква S меняется на U. Проснувшись, он понял, что труба насоса может иметь всего один изгиб и от этого насос будет работать даже лучше.

Иногда, делает вывод Баррет, сон содержит прямое решение, иногда, как в случае с отверстием в наконечнике копья или с вереницами посыльных, требуется его толкование. Сила сновидений, говорит психолог, в том, что во сне мозг подходит к

проблеме с другой, нетрадиционной, стороны — и часто может ее решить.

По мнению австралийских психологов Аллана Снайдера и Джона Митчелла, наш мозг, решая какую-либо проблему, способен рассматривать любые, даже самые дикие варианты решения. Но высшие разделы мозга «редактируют» результаты, отбрасывая все, не укладывающееся в так называемый «здравый смысл». Во сне эта «цензура» отключается или хотя бы ослабевает, пропуская в сознание «безумные» варианты, которые иногда и оказываются просто гениальными.

Составление инвентарного списка энергетических затрат.

Основная идея этой практики - составить список, позволяющий получить ответ на вопрос <На что я в действительности трачу свою энергию?> Самый общий ответ - она расходуется на все, чем мы занимаемся, на все наши поступки, как внутренние, так и внешние. Поэтому наш инвентарный список должен состоять из перечисления всех наших повседневных занятий.

Это не упражнение на мысленный анализ или рефлексия, которые на самом деле суть самоотчет эго - оно занято самооправданием и потому не способно дать точную картину реальности. Это упражнение на сталкинг, в основе которого лежит наблюдение реальности. (Может, однако, оказаться полезно попытаться ответить на вопрос об энергетических затратах путем мысленного анализа - просто для того, чтобы проверить, какой из методов дает более точную картину реальности.)

Для работы потребуются следующие материалы:

- авторучка или карандаш, а также тетрадь;

- какой-нибудь заранее приготовленный сигнал, к примеру звонок будильника, который будет привлекать ваше внимание через определенные промежутки времени. Можно также попросить кого-нибудь подавать вам сигнал словесно, можно через определенные интервалы времени проходить через дверной проем. Подойдет любой сигнал, который будет привлекать ваше внимание через определенные, приблизительно равные промежутки времени.

(При выполнении следующего упражнения я буду исходить из предположения, что вы используете наручные часы с будильником.)

Проделайте следующую последовательность шагов:

1. Разметьте страницы тетради на три колонки, озаглавив их следующими вопросами в указанном порядке:

- Что я подумал?

- Что я сделал?

- То ли это, что мне хочется делать?

2. Установите сигнал будильника так, чтобы он звучал через каждые четверть часа (или, если воздействие упражнения окажется слишком сильным, через каждые полчаса). Звучание будильника не должно совпадать или близко соседствовать со звуковым сигналом начала часа, чтобы вы не могли предвосхищать сигнал будильника.

3. Каждый раз, когда раздастся сигнал будильника, обратите внимание на свое состояние и запишите в тетрадь ответы на три поставленных вопроса. Не пытайтесь анализировать, просто запишите результаты наблюдений. Ответы должны быть короткими

и исчерпывающими. Записывайте также время проведения наблюдения. Разумеется, вопросы относятся к моментам, предшествующим времени записи ответов. Старайтесь не откладывать запись ответов.

4. Перед отходом ко сну просмотрите записанное вами на протяжении дня и на отдельном листе бумаги дайте письменные ответы на следующие вопросы:

- Различались посещавшие меня мысли или повторялись?
- Что в моих мыслях повторялось чаще всего?
- Мои занятия - повторялись они или различались?
- Какие из них повторялись чаще всего?
- Была ли какая-то связь между моими мыслями и моими делами?
- Какой процент моих дел имеет какое-то отношение к тому, чем мне действительно хотелось бы заниматься?

Ответ на эти вопросы с точки зрения сталкинга даст вам представление о том, как вы расходовали свою энергию на протяжении этого дня.

5. Повторяйте эту процедуру ежедневно на протяжении недели. Затем вновь просмотрите ответы, которые вы давали на три вопроса в конце каждого дня, используя их для ответов на вопросы, приведенные в описании четвертого этапа, но применительно ко всей неделе. Это даст вам представление о том, как вы расходовали свою энергию на протяжении прошедшей недели.

6. Повторяйте описанную процедуру на протяжении месяца, затем вновь просмотрите ответы, которые вы давали в конце каждой недели, используя их для ответов на вопросы, приведенные в

описании четвертого этапа, но применительно ко всему месяцу. Это даст вам представление о том, как вы расходовали свою энергию на протяжении прошедшего месяца.

7. Располагая этой информацией, составьте как можно более подробный список внешних событий (поступков, рутинных занятий, физических привычек, пристрастий и т.п.), а также внутренних переживаний (повторяющихся мыслей, эмоциональных привычек, недомоганий, внутренних состояний и т.п.), из которых состоит ваша жизнь. Составленный список будет вашим инвентарным списком энергетических затрат.

8. Разделите элементы списка на две колонки:

- То, без чего поддержание жизни невозможно (прием пищи, сон, дыхание и т.п.).

- То, без чего жизнь вполне способна продолжаться (гнев, критическое отношение, спортивная ходьба, рисование и т.п.).

9. Разбейте содержание второй колонки на две колонки:

- То, что улучшает мое самочувствие и/или то, чем заниматься я считаю для себя в высшей степени интересным и желательным (спорт, искусство, любимая работа, занятия любовью и т.п.). - То, что не улучшает моего самочувствия, и/или то, продолжать заниматься чем я считаю для себя не соответствующим моим высшим интересам (чтение раздела уголовной хроники в газете, просмотр сцен насилия по телевидению или в кинофильмах, обсуждение своих болезней, курение, употребление алкоголя, чрезмерная разговорчивость, впадение в гнев, поддержание чувства жалости к себе, стремление вписаться в коллектив и т.п.).

10. Разбейте содержимое второй колонки девятого этапа еще на две колонки:

- То, отказ от чего невозможен.

- То, отказаться от чего представляется возможным, будь то легко или в результате значительных усилий.

11. Выберите из второй колонки 10-го этапа несколько пунктов, которые вы сочтете подходящими, и в течение определенного периода прекратите соответствующие занятия. Энергия, которая ранее использовалась для совершения этих поступков, немедленно превратится в дополнительную энергию. По завершении заранее определенного периода определите для себя, хотите ли вы продолжать это упражнение еще какое-то время или откажетесь от дальнейшего выполнения. (с) Виктор Санчес, "Учение Дона Карлоса (практическое использование техник Кастанеда)"

Создание предметов в осе.

Иногда в осознанных сновидениях нам требуется какой-нибудь полезный предмет для тех или иных целей. Возникает вопрос — откуда его взять? Это несложно, достаточно использовать один из способов создания предметов, которые делятся на две группы: относящиеся к пассивному контролю сновидения или же к прямому.

Создание предметов методами пассивного контроля

Пассивный контроль не подразумевает “сознательного” создания предметов. Всё, что вам нужно — это быть уверенным, что предмет уже существует и просто взять его. Например, очень распространённый способ, который подходит для небольших по

размеру вещей — это доставание из карманов. Просто будьте уверены, что то, что вам нужно лежит в кармане — и оно будет там. Так же можно искать нужный предмет в ящиках стола и шкафах (особенно, если в карман он не влезает). При этом полезно “вспомнить”, что он там находится: “Ах, да, вот в этом шкафу я всегда и держу свой любимый гранатомёт!”

Также с помощью пассивного контроля очень удобно создавать что-то крупное. Например, если вам понадобился автомобиль, просто представьте или “вспомните”, что он за углом — и скорее всего, там он и будет.

Создание предметов методами прямого контроля

Однажды мне приснился интересный сон. Я возвращался домой и уже был рядом с подъездом, когда ко мне подошёл какой-то персонаж сновидения и заговорил со мной. Он сказал мне, что я сплю, а затем, когда мы зашли в подъезд, стал показывать как создавать предмет, “выращивая” его. Метод заключался в том, что вы представляете, что нужная вещь находится в руке и как она постепенно появляется и растёт. Собственно, так и происходит, и вам нужно лишь корректировать процесс по мере того как предмет приобретает нужную форму.

Это типичный пример метода прямого контроля. Он, однако, не так хорош как другой метод, относящийся к этой группе, который называется “Скульптурная техника создания и коррекции предметов”.

Скульптурная техника создания объектов в фазе

При создании предметов, у сновидящих, чаще всего возникают следующие проблемы: либо не получается создать предмет, либо получается не совсем то, что нужно. Скульптурные техники

создания и коррекции предметов - упрощают решение этих проблем.

Почему может не получаться создать предмет?

Чаще всего, сновидящему не совсем понятно, каким зрительным эффектом это должно сопровождаться. А приходящие на ум магические штучки - зачастую, просто не могут правильно отобразиться в условиях программы сна. Обнаружив это, сновидящий, обычно, быстро понимает, что для того, чтобы создать предмет - надо это делать за рамками зрительного восприятия. И учится отыскивать его где-нибудь вне поля зрения. Это хороший выход, но тут возникает второй вопрос.

Почему получается не совсем то, что нужно?

Вероятно, из памяти выбирается первый попавшийся образ задуманного, но не всегда точный. И, чаще всего, незначительные отличия между желаемым и полученным - не играют для сновидящего большой роли. Но когда встаёт вопрос о создании точной копии какого-то реального предмета, например, изображения, для входа в заранее подготовленное пространство, или создании какой-то модели, например, некоего прибора с точным набором элементов управления - позволяющего нам производить какие-то манипуляции над средой сна, - то возникают большие сложности. При использовании простого поиска предмета за границами поля зрения - эти сложности иногда разрешаются путём продолжительного фиксирования внимания на желаемом мыслеобразе. Но, во-первых, это не всегда приносит плоды, во-вторых, может приводить к потере общего внимания сновидения (картинка трансформируется или теряет насыщенность, пока мы думаем), а в-третьих - просто часто оказывается лень и жалко тратить на это время.

Чем отличается описываемая техника от техники поиска?

Скульптурная техника позволяет сновидящему прямо по ходу создания предмета - контролировать его форму, а техника коррекции - менять и уточнять детали предмета - далее, по своему усмотрению. Сам этот процесс оказывается довольно занимательным, не имеющим прямого аналога в физической действительности, и представляет самостоятельный творческий интерес.

Как это происходит?

* Основной раздел. Техника создания мелких предметов:

* Если объём материи предмета уместается в ладонях, и он обладает не слишком сложной формой, то удобно использовать следующий алгоритм:

* 1) Найти подходящий объект во внешней среде и оторвать от него подходящий по размеру кусок материи.

* 2) Смять его, как пластилин.

* 3) Вылепить из материи необходимую форму, вне поля зрения, с мыслью о конкретном предмете.

* 4) Изучить предмет визуально и убедиться в его правильном изготовлении.

* 5) При необходимости, повторить пункты 2-4 с меньшим усилием.

* Примечания:

* - Чаще всего, удобным объектом оказывается ближайшая стена, иногда дерево, в крайнем случае - почва или даже кусок одежды;

- * - При наборе опыта, пункты 2-4 можно объединить в один, выполняя их за одно движение;
- * - Вполне можно выполнять эту технику в поле зрения, это интереснее, но может потребовать дополнительного внимания;
- * - Если предмет получился больше или меньше нужного, то его можно в некоторых рамках - растянуть или сжать, особенно это хорошо работает с предметами простой, плоской формы, например со всякого рода изображениями;
- * - Элементы изображений можно изменять, смазывая их пальцами, или даже менять целиком ладонью, производя на изображение давление.
- * Примеры задач для самостоятельного выполнения:
 - * - Создать зелёное яблоко, изменить цвет на красный, попробовать на вкус;
 - * - Создать мороженное в стаканчике, превратить в пломбир на палочке, также попробовать;
 - * - Создать небольшую книгу, изменить размер, открыть, проверить наличие страниц и текста, картинок;
 - * - Создать фотографию в рамке (чтобы была потолще), попробовать на-ходу изменить её размер, растягивая до максимально возможного.
- * Факультатив А. Техника создания предметов среднего размера:
 - * Если предмет достаточно крупный, но может быть без труда охвачен руками, то более подходящим выглядит следующий алгоритм:

* 1) Найти подходящий объект во внешней среде, желательно стену.

* 2) Вставив ладони в материал, вылепить из него необходимую форму, без отрыва от объекта.

* 3) Корректировать предмет до получения необходимой точности, при необходимости отводя и возвращая взгляд.

* 4) Оторвать предмет от стены или взять его готовым с пола.

* Примечания:

* - Можно вставить руки по локоть в стену и вылепливать предмет прямо внутри;

* - Можно "найти предмет" обычным способом и просто его корректировать;

* - Можно найти похожий по форме объект, и производить коррекцию над ним;

* - Корректировка более мелких элементов предмета выполняется по основному алгоритму (пункты 2-5);

* - Желательно иметь какой-то реальный хорошо изученный образ предмета, а не выдумывать его по-ходу создания.

* Примеры задач для самостоятельного выполнения:

* - Создать дипломат, открыть его, изучить содержимое;

* - Создать ноутбук, включить, запустить, изучить интерфейс;

* - Создать небольшой телевизор, включить, переключать каналы;

* - Создать какой-нибудь музыкальный инструмент, попробовать его в деле.

* Факультатив Б. Техника создания крупных предметов:

* (!) Чаще всего, крупный предмет проще создавать поиском, но если не получается, то:

* 1) Вставить руки в стену или пол, и нащупать какую-то часть крупного предмета;

* 2) Убедившись, что очертания совпадают, прикрыть глаза, и осторожно вытащить предмет целиком;

* 3) Открыть глаза и убедиться в наличии необходимого предмета.

* Примечания:

* - Можно не закрывать глаза, а слегка отвернуться в сторону;

* - В некоторых случаях можно попробовать создать крупный предмет и с открытыми глазами;

* - Детали можно корректировать по алгоритмам коррекции и создания мелких и средних предметов.

* Примеры задач для самостоятельного выполнения:

* - Создать в стене дверь, открыть её;

* - Создать мотоцикл, достав его "из-под земли";

* - Создать накрытый стол, вытащив его из стены;

* - Создать нужного персонажа, просунув руку в стену, и осуществив с ним сначала рукопожатие и попробовав голосовой контакт.

Инсомния: причины, лечение и виды бессонницы.

Одним из наиболее часто встречающихся как в обычной жизни, так и в клинической практике врачей нарушением сна является бессонница, или правильнее говорить – инсомния. Такое академическое название происходит от латинских терминов *in* – «внутри», *somnus* – «сон», то есть «внутри сна». То есть это те расстройства, которые возникают в связи с состоянием сна. Либо это трудности засыпания, либо трудности поддержания сна, например, частые пробуждения, либо раннее утреннее пробуждение, то есть трудности окончания сна. Всё это входит в феноменологию синдрома инсомнии.

Виды бессонницы.

К критериям постановки диагноза инсомнии относят степень удовлетворенности сном, а также наличие достаточного количества времени и условий для сна. И третий критерий – это наличие последствий инсомнии, то есть нарушение дневного бодрствования, которое возникает из-за нарушения ночного сна.

Эти нарушения достаточно разнообразные. Любой невыспавшийся человек может постепенно припомнить их все: усталость, нарушение внимания, сосредоточения или запоминания, нарушение взаимодействия в обществе с другими людьми, расстройство настроения, раздражительность, сонливость днём, снижение мотивации и инициативности, склонность к ошибкам за рулём и на работе, мышечное напряжение, головная боль, желудочно-кишечные нарушения, беспокойство состоянием

своего сна. Такое обилие жалоб может быть обусловлено именно недостаточным ночным сном.

Если у человека имеются нарушение ночного сна и дневного бодрствования, которое он связывает с нарушением ночного сна, можно ли с уверенностью говорить, что у него синдром инсомнии? Нет, для этого должен выполняться ещё один критерий – это частота наличий расстройства сна. По международной классификации расстройств сна, инсомния является настоящей болезнью тогда, когда она повторяется 3 и более раз в неделю. То есть в одну неделю человек 3 ночи плохо спит, в другую неделю – 4, в третью – 5, то это уже инсомния, а если 2 раза – то нет.

Инсомнию делят на два вида. Инсомния кратковременная (или чаще её называют острой инсомнией) – это расстройство сна, которое длится не более 3 месяцев. Инсомния хроническая – это расстройство сна, которое длится более 3 месяцев. Такое деление общепринято, так как считается, что за 3 месяца расстройство сна уже «отрывается» от своей первопричины. Чаще всего причиной острой инсомнии становится стресс, но он не может быть причиной хронической бессонницы. В это время причиной нарушения сна обычно становятся психологические механизмы. Возникает избыточное внимание человека ко сну, «зацикливание» на проблеме своего сна. Человек начинает беспокоиться, что он не уснёт, и от этого действительно не засыпает.

Наличие инсомнии может приводить к различным нарушениям деятельности организма. На бытовом уровне всем понятно, что не спать – плохо. Но наличие нарушений здоровья при инсомнии подтверждено научными исследованиями. Было показано, что у больных инсомнией в первую очередь проявляются последствия социальные, оказывающие влияние на других людей или на сферу

деятельности человека. Так работоспособность снижается примерно в 2 раза.

Из популяционных исследований известно, что наличие бессонницы ассоциировано с большим риском развития депрессии (в 4 раза увеличивается пожизненный риск развития депрессии у людей, страдающих бессонницей), злоупотреблением алкоголем и лекарственными препаратами. Очень часто человек в первую очередь начинает прибегать к доступным способам улучшения сна, прежде всего – к алкоголю, получая зависимость.

Также показано, что при бессоннице увеличивается риск попасть в дорожно-транспортное происшествие для водителей. Это связано с дневными последствиями нарушения сна, когда снижается скорость реакций, ухудшается внимание, нарастает сонливость, и человек становится на самом деле опасным для окружающих.

Так называемые медицинские риски бессонницы – угроза для здоровья самого человека доказываются значительно сложнее, чем социальные риски, потому что социальные оцениваются по популяционной статистике, а чтобы оценить медицинские, нужно проводить специальные исследования.

Гиперактивационная модель бессонницы

В настоящее время для объяснения причин бессонницы привлекается гиперактивационная модель. Ее суть заключается в том, что люди, у которых есть инсомния, гиперактивны во всём: их мозг слишком интенсивно работает. Это было показано, например, при проведении исследований методом транскраниальной магнитной стимуляции. Человеку давали стимул в корковую область, которая управляет движением той или иной мышцы, и более сильный ответ получали от людей, страдающих бессонницей,

чем людей без каких-либо нарушений. Хотя вроде бы те зоны коры, которые стимулировались, никоим образом со сном не связаны. Они просто обеспечивают движения рук.

Подобного рода гиперактивация отмечается и на других уровнях регуляции деятельности организма, например, у больных инсомнией выявляется преобладание тонуса симпатической нервной системы над парасимпатической. Симпатическая – часть нервной системы, которая отвечает за стрессовые реакции, за активизацию, а парасимпатическая – наоборот, за отдых. У людей с бессонницей симпатическая часть всегда доминирует, даже в дневное время, и когда они засыпают, независимо от того, в каком из видов сна они находятся, в медленном или быстром – их нервная система слишком гиперактивирована, отсюда и название модели.

На эндокринном уровне у больных инсомнией увеличена секреция кортизола, причём уровень этого гормона, вместо того чтобы снижаться в вечернее и ночное время, наоборот, повышается перед сном, точнее, перед тем, как они ложатся в постель и начинают страдать от нарушения сна. Этот важный гормон, показывающий интенсивность стрессовой реакции, также вырабатывается избыточно.

Наличие гиперактивация нервной системы является фоном, она определяет предрасположенность человека к развитию бессонницы. Кроме этого должен присутствовать ещё некий провоцирующий фактор. Чаще всего таким фактором является эмоциональный стресс. Подобные случаи обычно возникают на уровне межличностных взаимодействий, конфликтов: люди что-то не поделили, потом возбуждаются, не спят, думают, что же им делать дальше. Эта стрессовая реакция может на какое-то время вывести человека из «зоны нормального сна», и он какое-то время будет

плохо спать. Но потом, когда стрессовая реакция заканчивается, сон восстанавливается.

Исследование и лечение сна

Очень удачный термин используется за рубежом – «заученная инсомния», то есть сам себя человек учит плохому, заставляет «не спать». Действие такого поддерживающего фактора может привести к тому, что бессонница из кратковременной, связанной только со стрессом, становится хронической, постоянной, связанной с неправильным поведением человека в отношении своего сна. Он боится своего сна и перестает верить в него. Человек пытается заставить себя спать, и от этого уходит всё глубже и глубже в бессонницу, потом начинает принимать снотворные препараты, привыкает к ним и так далее.

Отдельный тип хронической бессонницы – парадоксальная инсомния, когда основная проблема возникает не в самом сне, а в его восприятии, когда человек не чувствует своего сна. Он приходит к врачу и говорит: «Доктор, я никогда не сплю». Доктор говорит: «Нет, вы спите, только не чувствуете этого». Этого человека невозможно переубедить, если не сделать ему исследование сна.

Только исследование сна позволяет чётко определить, сколько на самом деле сна у пациента и предположить, почему он его не чувствует. Чаще всего причина такой недооценки кроется в психологическом феномене, когда человек замечательно запоминает то, что с ним происходит в бодрствовании и не помнит то, что с ним происходило во сне. Если он несколько раз за ночь просыпается, лежит без сна, то наутро он помнит эти периоды. Но если между ними он погружался в состояние сна, эта информация не фиксируется в памяти, и он наутро ее не вспомнит – остается воспоминание только о бессонной ночи. Соответственно, человек

будет считать себя абсолютно правым, в своем мнении и мы его никогда не переубедим, если не проведем объективное исследование сна.

Острую инсомнию лечить довольно просто, чаще всего она проходит сама. Когда заканчивается действие стрессового фактора, сон у большинства людей восстанавливается, и к врачу они не приходят. Обычно пациенты приходят в аптеку, просят дать им что-нибудь для сна, им дают сбор успокаивающих трав или лекарство, которое содержит элементы этих лекарственных трав с успокаивающим действием, и проблема разрешается. Иногда они просят что-нибудь «посильнее», им это в аптеке не дают, потому что настоящие снотворные средства отпускаются только по рецептам, а для этого необходим визит к врачу.

С лечением хронической бессонницы, которая длится 3 и более месяцев, дело обстоит значительно сложнее, потому что очень часто пациенты мучаются годами и не получают квалифицированной помощи. В итоге, к сожалению, они становятся постоянными потребителями снотворных препаратов с необходимостью постепенного повышения дозы – это называется «феномен привыкания», когда для получения одного и того же эффекта требуется всё большее и большее количество препарата: сначала полтаблетки, потом целая таблетка, потом две, потом четыре и так далее.

Гигиена сна

Для лечения хронической инсомнии применяют как лекарственные, так и нелекарственные методики. По международным рекомендациям методом выбора в лечении хронической инсомнии являются нелекарственные методы. Обычно такое лечение начинают не с приема таблеток против хронической

бессонницы, а с изменения условий сна. Врач вначале смотрит, соблюдаются ли самые простые правила, которые должны способствовать сну. Эти правила называются правилами гигиены сна. Это, например, определенное время укладывания в постель, время подъёма утром (так называемый режим сна). Рекомендуется, и не зря, чтобы человек ложился спать и вставал в определённое время, не изменяя свой распорядок. Это нужно для формирования своего рода условного рефлекса на засыпание. Условный рефлекс, открытый Иваном Петровичем Павловым, работает и в области организации сна.

Требованием гигиены сна является обеспечение нормального окружения сна – кровать не должна быть слишком жёсткой, в комнате не должно быть слишком светло, не должно доноситься избыточного шума – чтобы было комфортно. Также в понятие гигиены сна входят элементы подготовки ко сну. Это значит, что не стоит перед укладыванием в постель переедать, употреблять активирующие субстанции – алкоголь, никотин, кофе (некоторые авторы даже шоколад относятся к активирующим субстанциям), для того чтобы не противодействовать успокоению, которое должно приводить ко сну. Также не рекомендуется активно заниматься физической или умственной деятельностью перед укладыванием в постель (хотя бы за час).

В понятие гигиены сна также входит регламентация того, что можно в постели и чего нельзя. Вообще после укладывания в постель делать нельзя ничего, за исключением активности, связанной с продолжением рода. Другие виды активности представляют собой нарушение гигиены сна, поскольку приводят к активации нервной системы и препятствуют расслаблению и засыпанию. В первую очередь врач смотрит, соблюдает ли пациент правила гигиены сна, корректирует их, а затем возможно назначает

применение так называемых методик когнитивно-поведенческой терапии. Вообще когнитивно-поведенческая терапия относится в разделу психотерапии и должна проводиться специально обученными людьми. Однако в данном случае речь идёт не о самой психотерапии, а об использовании некоторых техник, взятых из этой практики.

Наиболее известной методикой когнитивно-поведенческой терапии, применяемой при нарушениях сна, является метод ограничения внешней стимуляции, когда врач рекомендует убрать все раздражающие, возбуждающие его предметы или факторы – яркий свет, тикающие часы и т.д., то есть максимально обеспечить комфортное окружение сна. Кроме таких простых рекомендаций, в эту методику входит еще одна очень важная, касающаяся того, стоит или не стоит «вылёживать» в постели ночью, если совсем не спится. Пациенту дается рекомендация в этом случае встать, заниматься какими-либо делами, когда же наконец-то появится сонливость, то ложиться обратно в постель. Однако утром вставать ему нужно будет в одно и то же время не зависимо от полученного количества сна. Таким образом достигается увеличение «давления сна» на следующий вечер и ночь, что обеспечивает более качественный сон.

Существуют и другие методы когнитивно-поведенческой терапии, применяемые для лечения хронической инсомнии. Обычно у врача имеется свой «арсенал» методик, которые он компокует в подходящую схему и оформляет это в памятку или брошюру, которую выдает больному. Такого рода методики получили название библиотерапии – «лечение книжкой». Далее врач объясняет содержимое этой брошюры пациенту, торжественно ее вручает и потом через какое-то время вызывает на повторный прием, чтобы проследить, выполняет пациент эти рекомендации

или не выполняет, хватило ему этого метода для улучшения сна или не хватило.

Если же когнитивно-поведенческая терапия не помогает, то в действие вступают уже лекарственные препараты.

Истоки осознанного сновидения.

Иногда, когда человек спит, — пишет Аристотель, — нечто в его сознании позволяет ему понять, что все происходящее — лишь сон. Из этого можно заключить, что в среде склонных к философии афинян явление осознанного сновидения было хорошо известно уже в IV веке до н. э. Однако письменные свидетельства об осознанных сновидениях появились лишь в IV веке н. э.

Теперь переместимся на несколько веков вперед и станем свидетелями удивительного развития утонченной техники сновидения. Тибетские буддисты еще в VIII веке н. э. практиковали разновидность йоги, созданную для сохранения бодрствующего сознания в состоянии сна. Они были первыми людьми, которые располагали экспериментально подтвержденным и ясным пониманием того, что сновидения являются творением исключительно ума сновидца. Такая концепция полностью согласуется с открытиями современной медицины и психологии. Йоги-сновидцы преследовали цели, далеко выходящие за рамки тривиального развлечения. Для них осознанные сновидения были инструментом познания, благодаря которому он постигали субъективную природу, как состояния сна, так и бодрствования.

Через несколько веков, в период расцвета ислама, появляются новые упоминания об осознанных сновидениях. В XII веке известный арабский суфий Ибн-аль-Араби, известный под именем

Величайший Мастер, утверждал, что «во время сна человек может управлять своими мыслями».

В средневековой Европе осознанные сновидения были хорошо известны. Однако репутация сновидений была в то время не из лучших, нередко их рассматривали как проделки бесов. Поэтому открытое обсуждение осознанных сновидений могло стать поводом для аудиенции у местной инквизиции.

В XIX веке пришло понимание, что мозг способен на гораздо большее, чем мы думаем. В девятнадцатом столетии снам перестали приписывать сверхъестественную природу, их больше не считали вестниками мира мертвых или обители богов. Теперь мы знаем, что мир сновидений, «подземелье» человеческого разума, — это мир бессознательного. С пониманием этого психологи и физиологи получили возможность начать научное исследование сновидений.

Фредерику Уиллемсу ван Эдену, голландскому психиатру и известному писателю, мы должны быть благодарны за термин «осознанные сновидения» и первые серьезные исследования в этой области. В 1913 году ван Эден представил доклад в Общество психических исследований, в котором сообщал о своих 312 осознанных сновидениях, за период с 1898 по 1912 год. «В этих осознанных сновидениях, — писал он, — реинтеграция психических функций настолько полна, что спящий достигает состояния совершенного осознания, становится способен управлять своим вниманием и свободно предпринимать различные волевые действия. В то же время с полной определенностью можно утверждать, что сон остается спокойным, глубоким и восстанавливающим силы».

Несмотря на то, что осознанные сновидения известны со времен античности, лишь в XIX веке люди Запада поняли всю значимость

этого феномена и занялись его исследованием. Здесь можно усмотреть параллель с электричеством. О нем знали еще греки, однако на протяжении тысячелетий оно считалось диковинкой.

С появлением Интернета тема осознанных сновидений вошла в обиход. Интересен тот факт, что по наличию в широком доступе информации об осознанных снах лидирует Россия. Книги авторов в интернете можно разделить по отношению их авторов к самому явлению, например:

1. Развлечение - Михаил Радуга.
2. Исследование астрала - Роберт Брюс и Роберт Монро.
3. Научный подход - Стивен Лаберже.
4. Философия - Карлос Кастанеда.
5. Глубокий анализ. Нагуализм - Алексей Ксендзюк.

Исцеление в осознаном сне.

Физическое исцеление в осознанных снах – это идея, которая интенсивно исследовалась Эдом Келлоггом и Робертом Ваггонером. Их первые эксперименты и исследования установили возможную связь между исцелением в осознанном сне и действительным улучшением состояния физического тела. Если эффект плацебо раскрывает возможность сознания исцелять тело без медикаментов, можно ли подобный механизм использовать с осознанными снами?

Реально ли исцеление в осознанных снах?

Роберт Ваггонер более 30 лет экспериментировал с осознанными сновидениями, зарегистрировав свыше 1000 собственных опытов.

В книге «Осознанное сновидение: путь к внутреннему Я» Вагтонер посвятил главу успешным и безуспешным попыткам сновидцев исцелить собственное физическое тело. Принимая во внимание идею Стивена ЛаБержа (в соответствии с которой события в сновиденном мире влияют на функционирование головного мозга) Вагтонер сообщает, что некоторые сновидцы расширили эту идею. С помощью направленного намерения они попытались восстановить свое тело через исцеление в осознанном сне.

«Осознание во сне может позволить сновидцу влиять на подсознательные механизмы организма, как это происходит при глубоком гипнозе, - сообщает Вагтонер. - В любом случае, сообщения показывают, что сновидцы достигали видимого успеха в остановках внутренних кровотечений, снижении температуры тела и признаков инфекции, восстановлении после травм, устранении кисты, заживлении рубцов».

Как исцелиться через сон

Вагтонер отмечает, что есть множество способов исцеления во сне. Некоторые в осознанном сне сознательно манипулируют сновиденным телом и проецируют мысли об исцелении на поврежденный участок. Другие прямо направляют намерение на нужную часть тела, чаще всего в виде света, струящегося из их рук. Одна группа даже создала лечебное зелье.

Эд Келлогг приложил все усилия к изучению исцеления в осознанном сне. «Первые эксперименты Эд ставил над собой в 1984 году, когда, осознавшись, пытался вылечить сильно воспаленную миндалину, - объясняет Вагтонер. - После пробуждения следы воспаления и боль снижались на 95%. Имея докторскую степень по биохимии, Эд выработал особый подход к данной теме и был первым, кто начал лечиться в осознанных снах».

Однако у некоторых сновидцев не получается достичь заметного успеха в попытках лечить себя в осознанных снах. В этом случае, как открыл Ваггонер, стоит попробовать не прямые методы исцеления – например, попросить совета по поводу лечения в осознанном сне: «Похоже, те, кто достигал успеха в сновиденном лечении, прямо воздействовали на проблему, фокусировали намерение исцелиться, и твердо ожидали успеха».

Йога сна.

Это самая необычная йога, ибо ее цель - научить человека извлекать из снов жизненно важную информацию и во сне влиять на ситуацию в реальной жизни. Однажды учитель, практикующий йогу сна, увидел во сне, что его любимый ученик среди других пассажиров едет в грузовике через горный перевал. На повороте водитель не справился с управлением, и грузовик рухнул в пропасть. Все погибли. Не просыпаясь, усилием воли учитель посылает ученику "программу": "Ударься больно, но не умирай". Через два дня учитель прочел в газете, что через перевал ехал грузовик, водитель не смог вырулить - и машина упала в пропасть. Но двое остались в живых. Одним из спасшихся оказался его ученик.

Принято считать, что сон состоит из нескольких фаз. Засыпанию предшествует полудрема, когда перед внутренним взором человека мелькают какие-то образы, он слышит голоса. Потом наступает период медленного сна, когда активность мозга максимально снижается и человек спит без сновидений. Затем следует фаза быстрого сна, когда спящий пребывает в мире своих фантазий. По мнению ученых, сновидения вызываются слабыми электромагнитными волнами. Медленный сон характеризуется

альфа-ритмом с низкой частотой, а о наступлении периода быстрого сна можно узнать и без приборов - по движению глазных яблок: глаза под закрытыми веками бегают, как будто человек наблюдает за реально происходящими событиями. Каждая из этих стадий представляет сновидящему свою реальность, сливаясь в калейдоскоп картин и образов.

Совсем иной подход к процессу сновидений в йоге сна, которая по-своему учит ориентироваться в фазах сновидений. Каждая из них приходится на определенное время, имеет свои особенности и степень достоверности информации. Так, с двадцати двух часов до часу ночи сны абсолютно "пусты". Срединная фаза длится с часу ночи до четырех часов утра. В это время являются видения, навеянные дневными переживаниями. Самая утонченная и информационно-содержательная - третья фаза, с половины четвертого до половины шестого утра. Именно в эти часы приходят сны, несущие информацию о будущих событиях.

Но это вовсе не вещие сны. Определенным образом влияя на сознание, как бы подготавливая, подводя человека к реализации важного в его судьбе события, такие сны как ветер в паруса. Человек становится способным воспринимать путеводную информацию и максимально использовать ее для самореализации. Высшая цель йоги сна - преобразовать сознание, "научить" его существовать в той параллельной реальности, которая открывается в снах. Ведь сны - это вовсе не "маленькая смерть", а вторая жизнь, причем дающая поистине безграничные возможности, жизнь, в которой нет пределов времени и пространства, где каждый может стать властелином событий. И все же в сравнении сна со смертью есть доля истины: ведь реальность сна принадлежит тонкому миру, тому самому, куда отправляется душа после ухода из жизни. Благодаря снам человеку дана возможность жить в двух мирах - материальном

и астральном, черпая из каждого знания и мудрость. Не случайно йога сна освоена именно в буддизме, который не является религией. Буддизм - это наука, предмет изучения которой - человеческое сознание. Осознав сон как полноценную реальность, научившись в ней жить, человек, наконец, совершит колоссальный скачок в своей эволюции. Но до этого пока еще ох как далеко.

Как быстро выспаться? Здоровый сон в течении 4-5 часов.

Полноценный и быстрый сон:

По свидетельствам ученых, организму обычного человека вполне достаточно спать пять часов в сутки, чтобы получить полноценный сон, который и взбодрит, и освежит, и придаст новые силы. Но, для того чтобы выспаться за 4-5 часов, необходимо следовать ряду принципов и правил сна.

Методика быстрого сна.

В наш беспокойный век больших скоростей и ускоренного жизненного ритма специалисты разработали особую методику, чтобы человек мог без проблем выспаться за 4-5 часов и ощущать весь день прилив сил и бодрости. Для этого нужно придерживаться следующей методики быстрого сна:

- Расслабляться перед тем, как уснуть (не нужно уходить в сон вместе со всеми своими переживаниями и проблемами – для этого выделите минут 10-15 на размышление о чем-то прекрасном или на прослушивание успокаивающей музыки).
- Не нагружать желудок перед сном и не переедать на ночь (в противном случае организм будет затрачивать всю свою энергию не на собственное восстановление, а на переваривание пищи).

- Использовать для сна особые аксессуары – расслабляющую подушку с ароматными травами (особенно для этого подойдут шишки хмеля), повязки на глаза и беруши, если таковые будут необходимы.
- Принимать теплый душ перед сном (это не только средство гигиены, но и отличное «смывание» накопленной за день информации, впечатлений и эмоций – вода лучше всего «уносит» их с собой, расслабляя тело).
- Спать под теплым одеялом (в холоде человек высыпается намного хуже, чем в тепле).
- Выработать стойкое привыкание организма к 5-часовому сну (обычно адаптация к подобному ритму происходит в среднем за 1 месяц).
- Выделять для себя один день в неделю (желательно не будний), когда можно спокойно поспать «впрок», то есть чуть дольше обычного (часов 8).
- Ложиться спать до 24:00 – в этот период организм человека быстрее и лучше всего высыпается (два часа сна после полуночи равны одному до полуночи – на этом акцентировал внимание еще Поль Брэгг).

Все перечисленные правила учитывают, прежде всего, три базовых компонента качественного и здорового сна: организацию спального места, условия сна и настрой на него.

Как делать перепросмотр.

Техника перепросмотра по Кастанеде.

Сначала вы составляете список всех людей, которых вы знали в своей жизни, всех людей, с которыми вы общались. Это, само по себе, потребует от вас большой концентрации. Простое написание списка упрощает вещи и позволяет вашему вниманию сконцентрироваться на чем-нибудь специфическом.

Когда вы составите список, найдите место, в котором на ваше энергетическое тело будет оказываться давление. Сядьте поудобнее и начните с первого человека в вашем списке.

Работайте со списком, начиная с последнего человека и заканчивая первым, перепросматривая или визуализируя ситуации, в которых вы взаимодействовали с этими людьми, те взаимоотношения, в ходе которых происходил обмен энергией. наблюдайте за тем, как вы взаимодействовали и как вы проходили сквозь все типы энергетических маневров для того, чтобы поддерживать ситуацию. Мы все энергетически конструируем нашу реальность.

Даже если мы просто едем по улице на машине, то мы конструируем. Мы считаем это само собой разумеющимся и говорим, что улица находится здесь всегда. Но на самом деле все мы маги, мы создаем мир вокруг себя и приходим к соглашению о его существовании. При помощи перепросмотра вы собираете свою энергию из прошлого, которая потеряна в ходе вашей личной истории и окружает вас словно мусор в хвосте кометы.

Для того, чтобы распутать себя от воспоминаний прошлого, положите подбородок на правое плечо, и вдохните, двигая головой справа налево. Затем сделайте выдох, возвращая голову слева направо, возвращая обратно все то, с чем вы больше не хотите быть связанными. Затем снова поверните голову вперед. Вы не испытываете никаких чувств по отношению к этим образам, своим

глубоким дыханием вы выметаєте все прочь, с каждым выдохом посылая вовне энергетические нити.

После того, как вы втянули всю энергию обратно, продолжайте делать это до тех пор, пока в этой сцене не останется энергии. Эта сцена станет пустой, потому что в ней больше не будет энергетических компонентов.

Как заснуть меньше чем за 30 секунд

Вы долго засыпаете по ночам? Ваше сознание скачет от мысли к мысли, прежде чем вам удастся расслабиться и провалиться в сон? Вам кажется, что не хочется спать, когда приходит время ложиться?

Помните, что если вам нужно примерно 15 минут, чтобы заснуть, то за год получается 91 час, который вы теряете. Это эквивалентно примерно двум 40-часовым рабочим неделям, которые вы проводите, лежа в кровати в ожидании сна.

Если у вас есть предрасположенность к бессоннице и вам нужно больше часа, чтобы заснуть, каждый год на бесполезную трату времени уходит примерно девять 40-часовых рабочих недель. Это огромное количество потраченного впустую времени.

Если вам хочется изменить ситуацию, продолжайте читать статью. Я объясню детали и расскажу, как натренировать ваш мозг засыпать практически мгновенно, когда вы ложитесь в постель.

Бросьте кофеин (хотя бы на время)

Если вы пьете кофе, чай (в том числе зеленый или белый), мате, колу или другие кофеиносодержащие напитки на более-менее регулярной основе, моя методика не сработает, поэтому я настоятельно советую избавиться от всего кофеина хотя бы на две

недели, прежде чем вы приступите к практике. Также я советую не есть шоколад, в том числе какао-бобы, не пить какао, так как это тоже стимуляторы.

Даже маленькая чашечка кофе утром может нарушить вашу способность быстро засыпать ночами. Вы можете спать менее глубоко или часто просыпаться среди ночи. Как следствие, утром вы просыпаетесь уставшим и снова хотите спать.

Простое исключение кофе из рациона значительно улучшит качество вашего сна. Поэтому для начала откажитесь от кофеина, а потом пробуйте методику, которую я описываю в статье.

Если вы действительно любите кофе, то есть хорошая новость – вы можете снова включить его в свой рацион после периода адаптации к практике. Он все еще будет нарушать ваш сон, но, однажды приобретя привычку засыпать менее чем за 30 секунд, она останется с вами даже при употреблении кофеина.

Тренировка мозга для быстрого засыпания

Лет 10 назад мне требовалось по 15-30 минут, чтобы заснуть. Когда в голове было много мыслей, это время увеличивалось до часа. И редко, если очень хотелось спать, я засыпал минут за 5.

Сейчас для меня абсолютно нормально засыпать за 30 секунд или меньше, а часто мне хватает и секунды. Мой лучший результат – четверть секунды.

Как мне стало это известно? Со мной рядом был человек, который замеряет время. Я знаю, что спал, потому что просыпаюсь с воспоминанием о сне. Иногда мой сон короткий и длится секунду или меньше. Однако сновидение может казаться дольше, в сновиденном мире может пройти 5-10 секунд.

Это нарколепсия? Нет, нарколепсия – это нечто другое. Я не просто засыпаю в неподходящие моменты днем, у меня нет чрезмерной дневной сонливости. Я не сонлив большую часть времени. Здесь есть всего одна общая с нарколепсией черта – я начинаю видеть сны сразу же после того, как засыпаю, в то время как многим они начинают сниться только через час. Но я считаю это позитивным моментом, а не проблемой или дефектом.

Я не могу заставить себя заснуть, когда мне совсем не хочется спать. Но когда я готов ко сну, я могу заснуть очень быстро, не теряя времени на засыпание.

Я не могу делать это со 100-процентным результатом. Иногда случаются тяжелые дни, когда в голове много мыслей, и мне может быть тяжело расслабиться. Но в большинстве случаев в нормальных условиях я могу заснуть за 30 секунд.

Я достигаю это не сознательным усилием, это стало возможно благодаря длительным тренировкам. Не думаю, что есть специальные уловки для того, чтобы сразу достичь результата. Однако, как только вы начнете практиковаться, все пойдет легко. Вы сможете засыпать быстро автоматически. Это станет для вас не сложнее, чем моргнуть.

Понимание процесса тренировки

Тренировка может занять много времени – от нескольких недель до года в зависимости от того, насколько вы нацелены на результат, но сам процесс не сложен и не требует много времени. По сути, тренировка только сэкономит ваше время. Единственный вызов – продолжать практику, пока не добьетесь результата.

Сначала убедите себя в том, что вы можете быстро засыпать. Вы когда-либо были сильно уставшими и сонными в конце дня и

потому быстро проваливались в сон? Вы засыпали за просмотром фильма или чтением книги? Когда-нибудь засыпали через две минуты после того, как легли? Вам это удавалось раньше, значит, вашему мозгу уже знакомо быстрое засыпание, и если создать правильные условия, то вы сможете повторить это. Просто нужно натренировать мозг делать это последовательно.

Единственная причина, по которой вы не можете быстро заснуть – недостаточная натренированность вашего мозга. Так, вы сможете сесть на шпагат, если будете тренироваться, но без тренировки не сделаете этого никогда.

Если вы хотите быстро заснуть, вы должны стимулировать свой мозг отключиться от любой другой деятельности и мгновенно переходить в состояние сна, когда вы того желаете. Это суть метода.

Ваш мозг активен всегда, даже во время глубокого сна, он просто функционирует на разных частотах, включая бета-частоты (бодрствование), альфа, тета и дельта-фазы. Когда вы лежите в кровати в ожидании сна, вы ждете, пока переключатся частоты. Нетренированный мозг сам выбирает, в какой момент производить переключение. Поэтому вы можете теряться в мыслях, ворочаться или просто лежать без сна, пока переход не будет совершен. Без стимулов к повышению эффективности ваш мозг так и останется ленивым.

Ваше сознание может быть готовым ко сну, но его никто не спрашивает. Подсознание определяет момент засыпания. Если подсознание не спешит засыпать, ваш сознательный ум может долго и упорно принуждать его. По факту ваше подсознание будет продолжать порождать мысли и идеи, занимая сознание, чтобы отвлечь вас от расслабления и засыпания.

Натренированное подсознание послушно и быстро. Когда сознание говорит, что пора спать, подсознание тут же активирует режим сна. Но это работает только тогда, когда вам хотя бы немного хочется спать. Если подсознание не согласуется с желанием спать, оно может не принимать запрос.

Процесс тренировки, который я опишу дальше, научит ваш мозг, что больше не нужно валять дурака, и если вы решили заснуть, то нужно безотлагательно переключить режим.

Процесс

Тренировка включает в себя использование коротких пробуждений для того, чтобы приучить мозг засыпать быстрее. И вот как это работает.

Если в течение дня вы чувствуете сонливость, разрешите себе вздремнуть 20 минут. Но ровно 20 минут! Поставьте будильник. Можно использовать даже кухонный таймер. Ставьте таймер на 20 минут, как только легли. Заснули вы или нет, вне зависимости от того, как долго вы засыпали, у вас есть только 20 минут. И ни минутой больше.

Просто расслабьтесь и позвольте себе заснуть как обычно. Ничего особенного делать не нужно, не принуждайте себя. Заснули – великолепно. Если вы просто пролежали без сна 20 минут, хорошо. Если вы поспали какую-то часть этого времени – тоже здорово.

Через 20 минут вы должны тут же встать. Никаких «повалиться еще». Это очень важно. Если вы продолжаете засыпать после звонка будильника, поставьте его в другой конец комнаты, чтобы приходилось вставать и выключать его. Или попросите кого-нибудь поднимать вас с постели, когда звонит будильник. Неважно как, вставайте немедленно. Сон окончен. Если вы все еще чувствуете

усталость – ложитесь еще раз, но позже, минимум через час, но не позволяйте себе сразу продолжать спать.

Думаю, что лучше всего практиковать это днем, но вы можете делать это и вечером, но не меньше чем за час до того времени, когда вы обычно ложитесь. Вечером лучшее время для короткого сна наступает сразу после ужина, когда многие люди чувствуют сонливость.

Вам не обязательно делать это каждый день, но по возможности тренируйтесь несколько раз в неделю. Идеальным мне кажется вариант с одним коротким сном за день.

Следующая часть практики – всегда вставать утром по будильнику. Ставьте будильник на одно и то же время, все семь дней в неделю. Как только утром звонит будильник, сразу же вставайте, вне зависимости от того, хочется ли вам поспать еще.

Теперь, когда будете ложиться спать вечером, старайтесь делать это в такое время, которое позволит вам выспаться к утру. Так, если вам нужно 7 часов, чтобы выспаться, а подъем запланирован на 5 утра, то ложитесь в 10. Если вам нужно 30 минут, чтобы заснуть, то вы поспите меньше времени, чем вам необходимо, и это станет дополнительным стимулом бросить эту пустую привычку.

Время вашего сна ограничено – вот к какой мысли вы должны приучить свой мозг. Вы подниметесь с постели через ограниченное количество часов несмотря ни на что. Вы встанете после дневного через определенное количество минут несмотря ни на что. И если вашему мозгу нужен отдых, то он должен быстро засыпать, чтобы использовать для отдыха максимальное количество времени. Если он теряет время в процессе засыпания, он теряет время для сна и у него не получится восполнить потраченное время.

Если вы ложитесь во сколько получится и во сколько получится встаете, вы поощряете ленность и неэффективность собственного мозга. Для мозга нормально потратить полчаса на засыпание, если он знает, что может его восполнить поздним подъемом. Если вы встаете по будильнику, но ложитесь раньше, чем нужно, чтобы компенсировать время на засыпание, - вы все еще говорите своему мозгу, что это нормально – впустую тратить время на переключение в режим сна.

Кофе и шоколад – тоже путь в никуда, потому что, не выспавшись, ваш мозг полагается на стимуляторы, чтобы нормально функционировать. Если вы удаляете их из рациона, мозг поймет, что долгое засыпание ведет к невыспавшемуся состоянию, которое означает сонный и полный усталости день. Перекрывая возможность положиться на стимуляторы или поваляться в кровати подольше, вы оставляете единственный выход. Рано или поздно мозг поймет, что быстрое засыпание – единственно возможное решение и адаптируется к более быстрому переключению в режим сна, чтобы обеспечить себе необходимое количество ночного отдыха.

Вместо того, чтобы посылать в мозг сигналы, свидетельствующие, что спать долго – это нормально, а стимуляторы доступны, приучите себя к мысли о том, что сон – это ограниченный ресурс. Ваш мозг – отличный инструмент для оптимизации ограниченных психологических ресурсов, он приучен к этому. Поэтому если ограниченным ресурсом является сон, мозг научится оптимально использовать его точно так же, как оптимизирует поглощение кислорода или сахара.

Если вы чувствуете сонливость в течение дня в результате ограничения своего сна – это прекрасно. Позвольте себе немного

вздремнуть. Это нормально – позволять себе поспать немного в течение дня, если необходимо, но продолжайте ограничивать сон 20 минутами и не спите дважды в течение одного часа. Во сколько бы вы ни проснулись, бодрствуйте хотя бы час.

Как только вы привыкните к 20-минутному дневному сну – или если у вас нет для этого 20 минут – попробуйте спать меньше. Давайте себе 15, 10 или 5 минут. Иногда я сплю по таймеру по 3-4 минуты, и это очень бодрит, если я засыпаю быстро.

Приучите свой мозг к мысли, что 20-минутный сон означает целых 20 минут отдыха. Если мозгу хочется гонять мысли в течение этого времени – значит, его меньше остается на сон.

Также приучите мозг к мысли о том, что определенное число часов сна – это все, что у него есть, поэтому если ему хочется выспаться, лучше бы все это время и потратить на сон. Чем больше он остается в состоянии бодрствования, тем больше крадет времени у сна.

Как только вы научитесь быстро засыпать, когда вам хочется того, можете заканчивать тренировку, отключить будильник и вставать во столько, во сколько заблагорассудится. Можете даже вернуться к кофеину. Но все же я рекомендую воздержаться от него по крайней мере на пару месяцев.

Я до сих пор предпочитаю вставать по будильнику большую часть дней. Мне уже не нужно это для того, чтобы быстро засыпать, но у меня есть склонность долго валяться в постели без будильника.

Все мы разные, неизвестно, сколько времени займет у вас адаптация мозга. Есть люди, которые способны адаптироваться быстро, всего за несколько недель, в то время как другим нужно намного больше времени. На результат влияет множество факторов, важнейший среди которых – ваше питание. В целом, чем более легким,

здоровым и натуральным является ваш рацион, тем легче вам перестраивать свои привычки относительно сна. Регулярные физические упражнения также помогают быстрее адаптироваться; кардиотренировки помогают сбалансировать гормоны и трансммиттеры, многие из которых вовлечены в процесс сна. Если вы питаетесь тяжелой пищей и не занимаетесь физическими упражнениями, просто знайте, что я редко видел, как такие люди достигают успеха в смене привычек.

И последнее, что я хочу сказать – я засыпаю быстрее, обнимая кого-то. Я и сам прекрасно засыпаю за 30 секунд, но если рядом теплое женское тело, то мне хватает и секунды, чтобы заснуть. Поэтому, если ваш партнер не против, экспериментируйте вместе!

Как научить свой мозг не думать.

Обычно мы тратим на размышления намного больше времени, чем требуется — в пятьдесят, а то и в сто раз больше. Так по умолчанию создается фоновый стресс и возникает ощущение загруженности. Мы не можем больше наслаждаться обыденными действиями — например, процессом одевания или прогулки по парковке. Ощущение настоящего момента пребывает в мыслях как нечто ценное, но при этом такое, что можно отложить на потом. «Теории и практики» перевели статью автора блога Raptitude о том, как направить внимание на объекты реального мира, а не на размышления о них.

Пару недель назад, в воскресенье, я отправился в гости к другу посмотреть вручение «Оскара». Я решил не разговаривать мысленно сам с собой на всем протяжении пути туда. В последнее время я часто провожу такие микроэксперименты, вводя себя в состояние полнейшего присутствия «здесь и сейчас» на очень

короткие отрезки времени. Могу ли я, например, удерживать свой ум сфокусированным на том, что происходит во время мытья посуды? По завершении каждого упражнения я при желании возвращаюсь в нормальное для меня состояние отвлеченного ступора.

Я поставил перед собой задачу в течение тех 30 минут, что заняла поездка до дома моего друга (включая заход в магазин), удерживать свое внимание сфокусированным только на событиях из окружающей реальной жизни и не позволять себе вовлекаться в ментальные диалоги. То есть я решил на некоторое время отложить в сторону слова и понаблюдать за всем остальным.

Это сработало. Разговорчивая часть моего мозга практически замолкла, и я в 600-й раз понял, насколько мир прекрасен по существу и полон гармонии — когда мне удастся сделать перерыв и не говорить или думать об этом постоянно.

В идеале, я бы всю жизнь провел в таком состоянии: когда ты просто наблюдаешь за ходом вещей, и ничто из того, что происходит, не имеет значения. Все само по себе очень красиво и любопытно, а если назревает неприятность, ты уже находишься в наилучшем состоянии ума для того, чтобы с ней справиться. Появляется специфическое ощущение того, что тебе не надо быть ни в каком другом месте — и ты осознаешь, насколько оно редко.

Самое выдающееся свойство этого состояния присутствия — покой, который распространяется на окружающий мир. Ты все еще можешь слышать шумы города и моторы машин, но самый громкий раздражитель затих — то есть привычные ментальные комментарии.

Я и раньше бывал в подобном состоянии, но оно всегда наставало более спонтанно. После же описанного недавнего опыта я осознал нечто вполне очевидное: чем больше практиковаться, тем чаще это будет случаться.

Я знаю, что многие экспериментируют с тем, что целенаправленно живут настоящим моментом. Вероятно, вы, как и я, отправлялись на духовные поиски самих себя, испытывали интенсивное присутствие «здесь и сейчас» и открыли невероятные преимущества этого состояния. Возможно, вы читали «Силу настоящего» или *Wherever You Go There You Are*, испытывали прозрение насчет того, какая огромная ценность заключена в данном конкретном моменте, и почувствовали, насколько после этого все изменяется.

Только это состояние почему-то не получается удержать. Ощущение настоящего момента пребывает в мыслях как нечто ценное, но при этом такое, что можно отложить на потом — так же, как откладывают намерение привести себя в форму или научиться играть на гитаре.

Описанный опыт удался потому, что я пошел на сознательное усилие прочувствовать момент и остаться в нем. То есть я условился не тратить силы на словесные вмешательства, скрытые или явные, пока на то не появится веская причина. И это существенно сказалось на моем опыте. Так почему бы не условиться делать так постоянно?

Потому что слова защищают нас от тех частей реальности, которые нам не нравятся. Вы не обязаны эмоционально раскрываться навстречу объекту, который уже начали анализировать, давать ему определения или оценки. Чтобы убрать слова из конкретного момента, надо смириться с тем, что вы будете принимать все детали

переживаемого опыта, не судя и не оценивая их. У большинства из нас не наработаны соответствующие навыки.

И мы поддаемся привычному ходу мысли: о том, как все должно бы быть в идеале, или как бы все было при другой политической партии у власти, или что надо было бы ответить тому парню, или как же так успел подорожать проезд на автобусе — за считанные секунды настоящее превращается в не более чем бледный фон для наших мыслей. Это плохая привычка, и мы практикуем ее постоянно.

Обычно мы тратим на размышления намного больше времени, чем требуется — в пятьдесят, а то и в сто раз больше. Так по умолчанию создается фоновый стресс и возникает ощущение загруженности. Мы не можем больше наслаждаться обыденными действиями — например, процессом одевания или прогулки по парковке.

Из таких мелочей складывается большая часть (99%+) жизни человека. Они могут быть весьма ощутимыми и приносить удовольствие, если разум перестанет постоянно говорить. Представьте, как жизнь становится в 90 раз приятнее! Мы упускаем это удовольствие, позволяя своему вниманию по умолчанию зависнуть на внутреннем диалоге. Стресс приходит к нам не из внешнего мира — мир намного спокойнее, чем кажется. Это становится очевидным сразу же, как только перестать думать. Думающий мозг — это постоянно включенная бензопила, которая принимает любой объект за дерево. Только дайте ему повод увеличить обороты, и он пойдет крошить. Мозг предназначен для того, чтобы решать проблемы — поэтому он хочет, чтобы любой объект был проблемой.

В большинстве жизненных моментов нам не надо ничего делать — достаточно просто наблюдать. Нет необходимости ни

анализировать, ни просчитывать — но разум все равно хочет этим заниматься. Думающий мозг — это инструмент, и мы должны научиться откладывать его при необходимости (то есть почти всегда). Мы окажемся в огромном выигрыше, если просто будем меньше думать, а для этого нужно отложить инструмент, который и без того слишком часто используется.

Полный перечень навыков для «жизни настоящим» был бы слишком длинным, чтобы уместиться в одну статью. Однако у нас есть весьма четкая отправная точка: путь к настоящему моменту начинается с внимания к конкретным, физическим деталям. Ваше тело, ваша одежда, воздух, фоновые звуки, поверхность, на которой вы стоите.

Физические объекты существуют только в настоящем.

Сфокусируйте внимание на чем-то физическом — то есть на том, что в самом деле происходит. Ум принимается тараторить, как только у него для этого появляется повод — а появляется он практически в любой момент, кроме следующих ситуаций:

а) Вы заняты чем-то, что требует внимания к физическим объектам. Именно поэтому людям нравится спорт с риском для жизни — он заставляет вернуться к реальности (а иначе вы умрете). По этой же причине мы смотрим кино: сидим неподвижно перед многометровым экраном, вся остальная обстановка тонет в темноте, ладно скомпонованная история завладевает нашим воображением, а динамики режут во всю мощность.

б) Вы вырабатываете привычки возвращать свой ум к чему-то физическому, как только заметили, что он начал работать над чем-то отвлеченным. Работать он может только над мыслями, а все остальное является частью настоящего момента.

Ваш думающий мозг обладает волшебными способностями по отвлечению внимания от настоящего. Он может описывать круги вокруг вас. Но он не сумеет удержать вас от практики обращать свое внимание на то, на что вы действительно хотите его направить — то есть на объекты реального мира. Обращать внимание на настоящий момент — это довольно простой навык, которому можно научиться, и который впоследствии станет рефлексом. Легче всего не пытаться делать это постоянно, а выбрать для практики определенную часть ежедневной рутины. Ставьте перед собой реалистичные цели и прогрессируйте постепенно. Я, например, начинал с мытья посуды. Затем я добавил к краткому перечню видов деятельности ходьбу и надевание одежды — занимаясь этим, я фокусируюсь на настоящем моменте.

Если вдруг вы не понимаете, как это делается, просто сфокусируйте внимание на конкретной части тела. Как только заметите, что внимание снова переключилось на некие слова внутри вашей головы, верните его к телу.

Если вы никогда не читали «Силу настоящего», я ее от всей души рекомендую. Я уверен, что у большинства моих читателей эта книга уже есть. Те, кто ее уже читал — прочтите еще раз. За время, прошедшее с первого прочтения, вы наверняка выросли, и на сей раз воспримете книгу совершенно по-новому. Аудиоверсии труда Экхарта Толле, по-моему, даже еще лучше.

Основному навыку переключения внимания на что-либо найдется не меньше миллиона применений: умерить страстные желания, задавить в зародыше плохое настроение, предотвратить обиду, выполнить больше работы и так далее. Это самый легкий для усвоения навык из всех, которые вы когда-либо хотели приобрести.

Кодировка сновидений.

В обычных сновидениях информация зачастую закодирована:

В обычных сновидениях информация зачастую закодирована в виде определенных символов, названных К.Юнгом архетипами коллективного бессознательного. Однако новая парадигма в работе со сновидениями, разработанная современными исследователями, основывается не на банальном отслеживании и толковании смысла снов, а на активном участии в процессе сновидения, его переживании и обучении осознанию измененных состояний сознания, открывающих перед нами пути получения «прямого знания», не искаженного ограниченным восприятием трехмерной реальности.

Обосновывая существование синхроничности событий, С.Гроф пишет: «Они показывают, что материальный мир может войти в непосредственное взаимодействие с человеческой психикой, а само существование совпадений подрывает основы декартово-ньютоновской парадигмы и монистического материалистического мировоззрения. Это упраздняет основополагающие метафизические допущения, которых придерживается западное академическое сообщество - что сознание и материя являются двумя отдельными сущностями, что материя первична, а сознание является ее эпифеноменом и что все события в мире управляются исключительно причинно-следственными связями».

Именно на нелокальности квантовых волн основана взаимосвязь материи и сознания, выражающаяся в синхроничности внешних и внутренних событий.

И именно она позволяет осуществлять регулирование событий обыденной жизни посредством работы со сновидениями. Большая заслуга К.Кастанеды состоит в том, что он одним из первых обратил внимание на это и открыл перед миллионами читателей

удивительный мир сновидений.

Р.Монро отмечает, что «выходы» энергетического «двойника» из физического тела не так уж и редки, но среди людей Запада такие переживания обычно бывают непроизвольными и одноразовыми. Они обычно возникают при нервных потрясениях и болезнях. Так, исследователь шаманских практик А.Минделл в ходе своих исследований убедился, что больные и особенно умирающие могут использовать тело сновидения для путешествий в пространстве и времени.

Так, он приводит случай, когда один из умирающих в Цюрихе пациентов, смог описать пробку на одной из улиц Гамбурга, где в данный момент находилось его сознание. Подлинность этих наблюдений была полностью подтверждена телефонным звонком в Гамбург, что в очередной раз подтвердило реальность перемещений в теле сновидения в рамках нашей реальности.

Достаточно часты случаи перемещения «двойника» и в момент смерти, когда они посещают своих близких, находящихся за много километров. Подобные «дубли», несмотря на тонкую энергетическую структуру, могут иногда восприниматься людьми в обыденном состоянии сознания.

Достаточно часто внетелесные выходы происходят во время сна. Однако намеренное, «управляемое» отделение от физического тела происходит довольно редко, поскольку для этого нужно иметь большое желание, активизирующее намерение.

Ключ к осознанным сновидениям лежит в контроле за своим сознанием в момент засыпания. Исследования в Стэнфордском институте сна, проведенные С.Лабержом подтвердили, что фаза осознанных сновидений находится между состояниями бодрствования и обычного неосознанного сна.

Как отмечает Р.Монро, главная сложность заключается именно в умении удерживаться на этой тонкой грани между сном и бодрствованием, поскольку неподготовленный человек быстро проскакивает эту фазу и засыпает. Практика осознанных сновидений позволяет научиться удерживать бодрствующее

сознание в этом пограничном состоянии, сохранять равновесие на этой тонкой «границе» и даже переносить сознание дальше.

Именно в таком состоянии крупнейший ученый XIX века, один из основателей физиологии – И.Мюллер, с детских лет наблюдал удивительные картины и видения, проходившие перед его взором. В подобное состояние он мог входить в любое время суток и удерживаться в нем около получаса. Затем начиналась фаза сна. Современные шаманы используют подобные практики для шаманских путешествий в различные времена и реальности (в том числе и в обыденную) посредством развития своего энергетического тела, которое в терминологии многих исследователей сновидений называется «телом сновидения».

В основу искусства сновидения легли приемы, обеспечивающие осознанное смещение точки сборки и ее фиксацию в различных положениях: «Однажды дон Хуан сформулировал наиболее адекватное с точки зрения магического искусства определение сновидения. Это произошло во время нашей с ним прогулки по главной площади в городе Оахака.

– Маги рассматривают сновидение как исключительно сложное искусство, – сказал дон Хуан, – искусство намеренного смещения точки сборки из ее привычного положения с целью расширения диапазона восприятия и углубления его интенсивности.

И он рассказал, что в основу своего искусства сновидения древние маги-видящие положили пять особенностей энергетического потока человеческих существ.

Во-первых, древние маги увидели, что те энергетические волокна, которые проходят непосредственно сквозь точку сборки, могут быть собраны в адекватное восприятие.

Во-вторых, они увидели, что если точка сборки смещается в новое положение, то, независимо от того, насколько мало ее смещение, сквозь нее начинают проходить новые, ранее не задействованные волокна. Тем самым изменяется осознание, и новые, ранее не задействованные поля энергии собираются в устойчивое связанное восприятие.

В-третьих, они увидели, что, когда человек видит обычные сны, точка сборки легко смещается в новые положения вдоль поверхности светящегося яйца и внутрь него.

В-четвертых, они увидели, что можно заставить точку сборки смещаться в положения, находящиеся вне светящегося яйца – в большой внешней вселенной.

И в-пятых, они увидели, что посредством соответствующей дисциплины во время обычного сна и созерцания обычных сновидений можно выработать и систематически практиковать целенаправленное смещение точки сборки».

Луна и сновидения.

С Луны сняли вину за плохой сон землян

Результаты исследования, проведенного учеными Института психиатрии Общества Макса Планка (Мюнхен, Германия), опровергают ранее полученные данные о связи между качеством сна землян и фазами Луны. Анализ итогов большого числа ранее не публиковавшихся научных исследований не выявил статистически значимой корреляции между плохим сном и полнолунием. Работа опубликована в журнале Current Biology.

Совокупность результатов нескольких ранее проведенных исследований дает противоречивую информацию о влиянии лунных циклов на сон жителей Земли. Так, например, летом 2013 года биологи из Базельского университета (Швейцария) опубликовали в Current Biology данные о том, что в полнолуние продолжительность фазы глубокого сна у землян снижается на 30 процентов. Эти результаты были подтверждены и еще одним исследованием, 2014 года. В то же время итоги других исследований

показали, что такой эффект наблюдается, наоборот, в новолуние.

Группа под руководством невролога Мартина Дреслера (Martin Dresler) задалась целью прояснить этот вопрос и предположила, что противоречивость результатов исследований связана с низким числом их участников. На этот раз они проанализировали данные о качестве сна в общей сложности 1265 волонтеров в течение 2097 ночей. Во время сна с помощью метода электроэнцефалографии (ЭЭГ) осуществлялся мониторинг их мозговой активности, фиксировались движения глазных яблок, характеризующие фазы сна, а также изменение уровней гормонов мелатонина и кортизола.

Затем авторы провели сводный анализ данных, полученных в ходе нескольких исследований, чьи результаты так и не были опубликованы в научной литературе. Речь при этом шла о более чем 20 тысячах ночей, в ходе которых оценивалось качество сна добровольцев. В итоге Дреслер и его коллеги не смогли обнаружить статистически значимой связи между этим показателем и фазами Луны.

Мышление в сновидении

" Когда мы бодрствуем, мы активны и рассудительны, мы готовы прилагать усилия, чтобы достичь своих целей и, если понадобится, защитить себя. Мы действуем и наблюдаем; мы смотрим на вещи со стороны, с точки зрения возможности использовать их и манипулировать ими, хотя, возможно, мы видим их не такими, каковы они на самом деле. Но у нас часто не хватает воображения, и очень редко, за исключением детей и поэтических натур, наше воображение способно пойти дальше простого повторения

сюжетов и ситуаций, являющихся частью нашего опыта. Мы ведем себя адекватно, но в каком-то смысле неинтересно. Сферу наблюдаемого днем мы называем «реальностью» и гордимся тем, что мы «реалисты» и разумно оперируем этой реальностью.

Во сне мы как бы бодрствуем, находясь в иной форме существования. Мы видим сны, создаем в своем воображении истории, никогда не происходившие наяву и порой даже ни на что не похожие. Порой мы видим себя героями, порой негодьями; иногда нам являются прекрасные видения, и мы испытываем ощущение счастья; часто нас охватывает жуткий страх. Но какова бы ни была наша роль, это наш сон, мы его авторы, мы создали этот сюжет.

Большинство сновидений имеет одну общую особенность: они не следуют законам логики, которым подчинено наше бодрствующее сознание. Категории времени и пространства теряют свое значение. Мы видим живыми людей, которые уже умерли; мы являемся свидетелями событий, случившихся много лет назад. Два события, происходящие одновременно во сне, возможно, наяву не могли бы иметь место в одно и то же время. Так же мало мы обращаем внимания на законы пространства. Мы без труда мгновенно перемещаемся на дальнее расстояние или можем находиться одновременно в двух местах; во сне два разных человека могут соединяться в одном лице, и один человек может внезапно превратиться в другого. Во сне мы поистине творим мир, где утрачивают власть ограничения времени и пространства, которые определяют нашу деятельность в состоянии бодрствования.

Для сновидений характерна еще одна необычная особенность. Мы думаем о событиях и людях, о которых много лет не вспоминали и наяву, может быть так бы и не вспомнили. Во сне они вдруг

предстают старыми знакомыми, о которых мы часто думаем. В той, другой, ночной жизни мы словно открываем какой-то огромный запас опыта и воспоминаний, существовании которого и не подозревали днем.

Несмотря на все эти странности, сны кажутся нам реальностью, как и все, что происходит с нами во время бодрствования. Во сне не бывает «как будто». Сновидение – это настоящая жизнь, настолько реальная, что возникают два вопроса: что есть реальность? откуда мы знаем, что то, что нам снится, – нереально, а то, что мы испытываем во время бодрствования, – реально? Эту мысль очень удачно выразил один китайский поэт: «Прошлой ночью мне снилось, что я бабочка, и теперь я не знаю, то ли я человек, которому приснилось, что он бабочка, то ли бабочка, которой снится, что она человек. "

Эрих Фромм.

Направляем свою жизнь с помощью сновидений.

Шаманы полагают, что просветленный человек — это тот, кто не только признает истину, но и способен ясно увидеть истину в любой ситуации, с которой он сталкивается. Просветленный человек не только говорит истину, но и признает и понимает истинную природу действительности и в бодрствовании, и во сне.

Шаманы полагают, что реальность нашего состояния бодрствования очень похожа на мир, в который мы погружаемся во время наших сновидений. Это не означает, что мир нереален: что поющие у вас под окном птицы, играющие у ваших ног дети или спорящие рядом соседи — ваша фантазия. Мир реален, но наше восприятие этого мира неполноценно. Наш ум лишь скользит по

поверхности реальности, которую он наблюдает, и таким образом воспринимает только свое собственное искаженное отражение. Это затеняет великую Реальность.

Амазонские индейцы говорят об обучении сну с открытыми глазами. Им кажется досадным, что люди западной цивилизации видят сновидения только во время сна, когда затуманенное сознание блокирует воспоминания и смешивает образы и озарения, которые сновидения призваны приоткрыть человеку.

Даже когда мы вспоминаем свои сны, бодрствующий рассудок не способен полностью уловить те образы, которые сохранились после долгих часов приключений во сне. Мудрецы говорят, что просветленный человек сохраняет осознание даже во время сна, а непросветленный спит даже во время бодрствования. Они полагают, что если сохранить ясность сознания в процессе сновидений, то можно изменять их тональность и направление. Научившись изменять сновидения во сне, можно начать управлять ими. Затем человек начинает воспринимать видения, образы и события окружающего мира с невероятной новизной и ясностью — независимо от того, происходят они наяву или во сне. Он способен направлять свои видения в необычные области. Например, может учиться у великих учителей, посещать отдаленные земли, общаться (без электронных устройств) с друзьями по всему миру и встречаться с умершими предками.

Сновидения — это часть нашей жизни, приходящая к нам ночью, не важно, помним мы их или нет. Они также приходят к нам в форме мечтаний — времяпрепровождения, за которое многих из нас критиковали, считая, что мы тратим время понапрасну. Но шаманы уважают свои видения — как ночные, так и дневные, — потому что они содержат послания от духа и биосферы.

Научиться черпать жизнь из своих сновидений, вам помогут два упражнения: Йога сновидений и Осознанное сновидение.

Благодаря упражнению «Йога сновидений» вы научитесь лучше припоминать свои сновидения и подготовитесь к следующему упражнению — «Осознанное сновидение».

Упражнение: йога сновидений

Заведите свой будильник на 5-10 минут раньше, чем обычно. И пусть лучше вас разбудит мягкая музыка, а не ведущий радио шоу или сигнал тревоги.

Если вам трудно запоминать свои сны, попробуйте следующую технику. Выпейте половину стакана воды до отхода ко сну и скажите себе: «Когда я проснусь, я выпью вторую половину стакана и вспомню свои сновидения».

Держите рядом с постелью блокнот и, когда проснетесь утром, запишите ключевые слова, которые напомнят вам о ваших снах.

Проснувшись, выходите из своего сна медленно, наслаждаясь послевкусием сновидений — смакуя ароматы, запахи и другие образы, которые сохранились у вас после приключений во сне. Лежа с закрытыми глазами, припомните свои сновидения и отметьте, с какой безотлагательностью бодрствующий рассудок стремится приступить к своей обычной дневной работе — будь то проверка электронной корреспонденции, прослушивание утренних новостей или сборы на работу. Когда вы все же откроете глаза, делайте это мягко.

Записывайте то, что запомнили в своем журнале сновидений, всегда используя при этом настоящее время, словно вы все еще видите сон, даже если поначалу сновидение будет видеться неясным или

путаным. Выполняя это упражнение, вы можете удивиться тому, как много сможете вспомнить, записывая сон.

Прежде чем встать, выпейте оставшуюся часть воды в стакане и еще полелейте в постели с закрытыми глазами, позволяя образам из снов войти в ваше сознание.

Если вы обычно просыпаетесь ночью, чтобы сходить в туалет, держите рядом с кроватью диктофон, чтобы иметь возможность продиктовать главные детали прерванного сновидения.

Видения с ясным умом важны, потому что помогают привнести сознание и понимание в наши сны. Как только вы научитесь видеть сны осознанно, они больше не будут приходить к вам «случайно». Понимая, что вы спите, вы сможете направлять и своими сновидения.

Ясность сновидений представляет собой первый из трех шагов в эзотерических практиках. Второй шаг — это привнесение осознанности в сон без сновидений. Третий шаг — это перенос новых навыков сновиденья (т.е. не самих сновидений, а искусства видеть сны) в свое бодрствующее состояние, чтобы понять, что мир таков, каким мы его видим в своих видениях.

Посредством осознанного сновидения шаманы могут договориться собраться определенной ночью в каком-то энергетически мощном месте на природе. Иногда они используют кристалл или другой красивый камень, чтобы облегчить свою встречу во сне. Если участникам сновид-ного собрания удастся встретиться потом наяву, то они признают, что действительно находились в одном и том же экстрасенсорном месте и даже в состоянии вспомнить, что говорили или делали другие.

Упражнение: осознанное сновидение

Выберите камень, возможно какой-нибудь красивый кристалл без острых краев, чтобы он помещался у вас на ладони и вы, держа его, могли потирать руки друг о друга. Когда вы ложитесь спать, нацельтесь на то, чтобы видеть сны осознанно. Например, вы можете утвердить намерение перенестись в Гималаи или в дом своего детства, либо навестить родственников, которых больше нет, или посетить некий «университет», чтобы получить какие-то необходимые сведения или советы.

Концентрируясь на этом, легко подуйте на камень и попросите свое подсознание принести образ камня в ваши сновидения. Засыпая, держите камень в руке. В течение ночи он, скорее всего, выпадет из вашей руки и окажется где-нибудь на постели. Если вы перевернетесь и ляжете на него, то, вероятно, моментально начнете выходить из глубин своего сна. Возьмите камень в руки. Представьте, что вы берете его с собой в свои сновидения, и подтвердите свое намерение видеть сны осознанно.

После нескольких попыток вы обнаружите, что камень начнет появляться в ваших сновидениях. И во сне вы будете осознавать, что видите сны, тогда со временем вы научитесь направлять их в нужном вам направлении. Дабы преуспеть в этом, следует выполнять это упражнение каждый день.

СОБСТВЕННАЯ ИСТОРИЯ

Шаманские практики распространены среди этносов, где письменное слово еще не вытеснило устную традицию и где голые «факты» еще не свергли выражения души людей в виде мифов и легенд.

Как представитель определенного этноса и как личность человек является продуктом тек историй, которые он рассказывает себе (или

рассказывают ему) о своем происхождении, о детстве, о своей жизни и близких встречах со смертью. Например, на протяжении долгого времени христиане полагали, что история Творения, как она изложена в Библии, — единственное приемлемое объяснение появления на Земле людей. Но затем появилась другая история — дарвиновская эволюция начала влиять на мировоззрение нашей культуры. Человек, который не строит оригинальную историю собственной жизни, склонен принимать на веру общепринятые версии действительности или рассматривать историю своей личности сквозь призму популярного на данный момент течения психологии.

Придерживаясь такой личной легенды, человек может хранить старые обиды или ощущение своей отверженности, например потому, что его первая любовь не ответила ему взаимностью, а учитель рисования в начальной школе сказал ему, что его рисунок неинтересен, и скомкал его. Почти каждый из нас испытывал потерю близкого человека и ощущение, что остался в одиночку защищать себя в этом мире. Однако когда в таких трагических рассказах мы воспринимаем себя жертвами, наши обиды или потери легко превращаются в предлог, служащий оправданием наших дальнейших «неудач» или позволяющий нам не вкладывать всего себя в свою семью.

Если же человек, пережив потерю, поражение, отверженность, отказ или неудачу, извлекает важные уроки из этих столкновений с жизнью, тогда его личная легенда становится героическим эпосом.

Всем нравится думать, что их история не похожа на истории других. Мы склонны вкладываться в драму своей истории, абсолютно убежденные не только в том, что она верна и что мы сами являемся

продуктом имеющихся обстоятельств. Однако дело обстоит совсем не так.

Народ сенои и сновидения.

Народ сенои и их представление о сне – есть чему поучиться!

«Что вам снилось этой ночью?» – главный вопрос в жизни сеноев.

Очередное утро начинается с обсуждения за завтраком снов каждого члена семьи.

«Я не помню» - никто и не думает произносить, поскольку сны – центральный аспект жизни племени и помнит их каждый.

После трапезы старшие члены семьи направляются на деревенский совет, где продолжается дальнейшая работа по обсуждению снов. Принятие решений в повседневной жизни обсуждается именно на совете, при этом обязательно руководствуясь сновидениями.

Сенои – это большое племя численностью около 40 тыс. человек, живущих в горных джунглях Малайзии. Высокие, изящные люди со светло-коричневой кожей и шикарными вьющимися волосами живут большими семейными общинами, занимаются сельским хозяйством, охотой и рыболовством.

Представления сеноев о сне

Первые рассказы сенойских детей о своих снах выглядят весьма характерно для детского возраста. Во сне они часто убегают от различных монстров или зловещих животных. Но при достижении юношества избавляются от беспокойных снов и учатся извлекать из них творческие результаты.

К ним можно отнести: найденный или полученный подарок от персонажа сновидения в виде стихотворения, песни, истории, танца, рисунка, живописи или любой другой изящной вещи, которым потом делятся со своей семьей, друзьями и всем племенем.

Взрослые подсказывают и помогают детям в создании вещей, увиденных ими в сновидениях. Другие работают над нарядами, картинками, организацией танцев и разучиванием песен, которые видели или слышали во сне.

Конечно, наше современное общество намного превзошло малайзийское племя в материальном плане, но они имеют другие преимущества перед нами. Ими достигнуто то, к чему мы так тщетно стараемся прийти. Их культура миролюбива и проявление жестокости в ней очень редки.

Первая заповедь этого дружного народа: СОТРУДНИЧАЙТЕ СО СВОИМ БЛИЖНИМИ, И ЕСЛИ ВАМ ПРИХОДИТСЯ ПОСТУПАТЬ ВОПРОТИВ ИХ ЖЕЛАНИЯМ, ДЕЛАЙТЕ ЭТО ДОБРОЖЕЛАТЕЛЬНО.

Они коллективно ответственны и все у них общее. В то же время каждый индивидуален, гибок и изобретателен благодаря развитию своих творческих способностей. Но самая поражающая их черта – исключительная психологическая целостность. Депрессия, невроз, психоз, хорошо знакомые нам, исключены среди них.

Как же сеноям удастся достичь столь серьезных перемен в сновидениях и эмоциональной зрелости?

Любой ребенок, который встречает одобрение и похвалу за свои сновидения, будет стараться увидеть и запомнить еще больше снов, если за это поощряют.

Нам же с детства внушают, что сны – бессмыслица. Поэтому мы их забываем, смеемся над ними или вспоминаем о них с ужасом или любопытством.

Как только сеной становится юношей, ночные кошмары уже не мучают его. С годами его сны становятся все более положительными и, в итоге, приобретают такой вид, который присущ сенойскому обществу.

В отличие от них, сны западных людей практически не меняются с годами. Есть все основания полагать, что такое внимание к сновидениям – основа в развитии положительных черт характера этого народа.

Сенойская система управления сновидениями

Сенойская система включает в себя три ключевых правила:

- 1) Встречайтесь с опасностью во сне и преодолевайте ее;
- 2) Предпочитайте удовольствие в ваших снах;
- 3) Достигайте положительного результата и извлекайте из сна любой творческий продукт.

Придерживаясь этой системы, у нас появляется возможность избавиться от беспокойных снов так же, как это делают сенои.

Для любого человека преследования и нападения в сновидениях очень типичны. После обращения к представлениям сеноев – встречайтесь с опасностью во сне и преодолевайте ее - ваша роль в сновидениях постепенно будет меняться.

Вы научитесь справляться с ночными угрозами. Будете просить других персонажей-друзей атаковать вашего врага или же

уничтожите его сами. Со временем вы все реже становитесь жертвой и все чаще даете отпор врагам во сне.

Сразу важно отметить, что нет ничего плохого в убивании образа сновидения, так как продельвается попытка создать вместо его положительный образ – союзника, фигуру друга, слуги. Наряду с этим оказывается убитой лишь отрицательная часть образа. Если враг одолен, сновидящий должен попросить у духа побежденного подарок.

Даже любое ранение или смерть в сновидении можно преобразовать в положительное.

Если сновидец ранен, то стоит верить, что перенял часть силы того, кто атаковал.

Если убивают, то быть уверенным, что полностью вбирает в себя силу противника, после чего сразу же перерождается в лучшем облике.

Сексуальное взаимодействие относится к той категории, которая может быть легко оценена по сенойской системе - предпочитайте удовольствие в ваших снах.

Известны взлеты сексуальности и оргазма в сновидениях после обращения к сенойским представлениям. При увеличении числа сексуальных переживаний во снах возрастает самооценка, чувство независимости, которая переносится в обычную жизнь. Каждый раз, когда индивид во сне встречается с любовным партнером и достигает оргазма, он должен попросить у него подарок на память о встрече.

При переживании неконтролируемого падения во сне сенои предлагают не бояться этого, а испытать восторг от полета. Нужно

позволить себе спать дальше и продолжить падение, расслабиться и приземлиться. После пробуждения дать себе установку летать, а не падать в следующий раз.

Если же летаешь во сне, то следует продолжать полет, как можно полнее переживая приятнейшие ощущения. Опять же действует правило - предпочитайте удовольствие в ваших снах. И независимо от того, летаешь ты или падаешь, всегда должен попытаться прибыть в какое-нибудь любопытное место для нахождения подарка.

Чувство полета в сновидении очень волнующе и является громадным удовольствием. Полеты станут более частыми и продолжительными, как только обратитесь к этой системе. Это будет романтическим приключением и даст вам чувство полной внутренней свободы, что также отразится на реальной жизни.

Стало быть, встречаясь с пугающим персонажем, вы приближаетесь к нему, побеждаете его и требуете подарок; встречаясь с романтическим персонажем, вы приближаетесь, наслаждаетесь и просите подарок; в случае падения или полета, вы наслаждаетесь, попадаете в какое-либо интересное место и находите подарок.

Из любого опыта во сне вы должны извлечь что-то положительное.

Творческий результат от сенойской системы

В результате применения сенойской системы, внутренний мир сновидящего становится более целостным.

Вновь появившиеся негативные образы (если они вообще появляются), больше не внушают страха. Напряженность больше не ощущается.

Энергия, ранее уходящая на формирование отрицательных образов, трансформируется в положительный творческий результат.

Изменяя свое поведение во сне, меняется также повседневная жизнь. Изменения в реальной жизни неизбежно повлекут за собой дальнейшие изменения в сновидениях и т.д. Так образуется положительный цикл роста.

Значительная перемена в сновидениях, переход от страха к созиданию у сеноя происходит постепенно с годами. Пока в итоге он не добивается того, чтобы всегда получать подарки в хороших снах, а в плохих – смело встречать опасность, одолевая ее и тоже добиваться получения подарка.

Когда вы убедитесь, что в ваших снах много доброжелательных персонажей, которых ранее не было, появится доверие к окружающему миру сновидений, которое легко перенесется в обычную жизнь. Если же вы проснетесь с оригинальной идеей, песней или стихотворением в уме, то насладитесь волнующим чувством творчества, а также получите осязаемый результат своей деятельности.

Систематическое применение системы сеноев имеет еще один очень желательный результат – она улучшает ваше эмоциональное здоровье. Одной из основных целей психотерапии является преодоление страха, мешающий человеку наслаждаться жизнью сполна. Психотерапевты всегда советуют преодолеть эти страхи, чтобы была возможность справиться с ними в реальности.

Однако это задача не из легких. Иногда тратятся годы на выявление источников страха. Обычно пациенту предлагают воображать себе

пугающие образы, но при этом почти никогда не предлагают встречаться с опасностью в своих снах.

На самом деле, система сеноев дает нам способ, с помощью которого, не обращаясь к врачам, можно реально справиться с личными страхами там, где они возникают – в сознании.

Чему мы научились?

Вы избавитесь от ночных кошмаров, преуспеете в творчестве и достигните успехов в интеграции личности, если будете следовать в своих снах трем основным принципам:

- 1) Встречайтесь с опасностью во сне и преодолевайте ее;
- 2) Всегда предпочитайте удовольствие;
- 3) Всегда достигайте положительного результата и извлекайте из сновидения какой-нибудь творческий продукт.

Но не только народ сеноев таким способом улучшали свою жизнь. Американские индейцы и древние сновидящие также успешно планировали и вызывали сны, получая от них советы и исцеления.

Поэтому, начав регулярно пользоваться этими правилами, вы увидите, что изменится не только содержание ваших снов – вы обретете внутреннюю гармонию и заметите явные перемены в вашей жизни.

Сновидения можно рассматривать как «репетицию поведения», которая дает людям возможность решать свои проблемы, не отворачиваясь от них.

Если мы не убегаем в сновидениях, тогда нам проще будет преодолевать страх и боязнь в реальной жизни. А когда мы бесстрашны, мы свободны творить...

Научные исследования сна.

Сон – явление человеческой жизни, постоянно притягивающее внимание писателей, философов, мистиков, художников, ученых. По-настоящему глубокие, основанные на объективных методах научных исследований труды о сне стали появляться только в XX веке. Это не означает, что сама проблема взаимодействия между сном, сновидениями и дневной жизнью человека не интересовала ученых раньше. Достаточно вспомнить труды З. Фрейда и К. Г. Юнга, работы А. Адлера. Однако едва ли не фантастический размах эта деятельность приобрела уже в современную эпоху.

Сон как объект изучения интересует ученых различных специальностей: биологов, психологов, социологов, клиницистов, принадлежащих к любым из существующих направлений психологии, антропологов, философов и др. В современной науке изучаются самые разные аспекты сна: от влияния использования сновидений на поведение в стрессовой ситуации до отражения в сновидениях нерешенных общественных проблем, пропущенных через призму индивидуального сознания. Изучаются связи между детскими сновидениями и депрессией в зрелом возрасте, влияние ночного сна на дневную активность человека, сон и память, связь генетики и сна, воздействие лишения сна на повышение дневной активности. Многочисленны исследования физиологии сна и даже влияния сна на нравственность личности.

Несколько особняком стоят исследования Хейден института, который специализируется на духовной (в религиозно-мистическом смысле) стороне сновидений, используя юнгианский подход.

Пожалуй, все направления изучения сна и сновидений в исторической перспективе можно связать с двумя основными

тенденциями: «анализ содержания» и «анализ формы» (в исследованиях последних лет появляется мысль о сближении этих направлений). Анализом содержания занимались философы и религиозные мистики, в этом же русле развивалась теория З. Фрейда. Анализ формы, по мнению Дж. Аллана Хобсона – основная парадигма современной науки о сне, предполагающая изучение не столько сюжетов и образов, сколько самого механизма их возникновения, взаимодействие мозга и сознания (если допустим именно этот термин, так как Хобсон имеет в виду интегративное взаимодействие, взаимодействие внутри того целого, которое они образуют как единая система) [5].

Введем некоторые необходимые понятия:

Сон. Сон можно определить как необходимое для восстановления функций, обработки информации эмоциональной памятью и пр. генетически обусловленное физиологическое состояние живого организма, в целом характеризующееся уменьшением активности мозга и изменением ее характера по сравнению с бодрствованием. Эта активность не одинакова на протяжении сна, который представляет собой многократную смену различных по интенсивности и зонам активации периодов – фаз. Изучением особенностей сна, трактуемых как патологии сна, занимается сомнология.

Сновидение (в этом значении иногда используют понятие «сон»). Традиционно сновидение определяют как результат активации в фазе быстрого сна определенных отделов мозга, выражаясь образно: «визуального мозга» и «эмоционального мозга», и дезактивации высших функций мозга, участвующих в осознании. Субъективно сновидение переживается как эмоционально насыщенная смена образов разной степени ясности, иногда фантастического

характера. Это состояние, в котором суждения, если они есть, не отличаются логичностью, последовательностью и завершенностью, однако субъект сновидения безразличен к этому. Некоторые ученые проводят аналогии между сновидением и отдельными патопсихологическими проявлениями (например, бредом или галлюцинациями), так как существует определенное сходство в характере активности мозга при этих состояниях. До середины 20-го века изучение сновидений было преимущественно областью психоанализа, который трактовал их как символический текст - результат обмена информацией между сознанием и подсознанием - и занимался его интерпретацией.

Осознанные сновидения: объективная теория и субъективный опыт

Осознанным сновидением называют состояние сознания, возникающее в фазе быстрого сна, которое и субъективно воспринимается как сон, но сновидения в таком сне приобретают высокую степень образной и эмоциональной насыщенности, и - самое важное - сновидения управляются сновидцем, который осознает себя субъектом сновидения. Состояние осознанного сна может наступить спонтанно, но вполне может быть инициировано спящим в момент засыпания или прямо в состоянии сна.

Разработаны методики погружения в осознанный сон, контроля за развитием сюжета сновидения и выхода из него. Опыт ОС на протяжении XX века описывался неоднократно, интерес к изучению этого феномена то затухал, то снова разгорался, и современная его активизация представляет собой примерно третий «цикл» дискуссий, размышлений и экспериментов в этой области.

Психофизиология осознанных сновидений

Для описания деятельности мозга в состоянии осознанного сновидения обратимся к статье «Осознанные сновидения: состояние сознания на границе между бодрствованием и неосознанным сном», авторы: У. Восс, Р. Хольцман, И. Туин, Дж. Аллан Хобсон. Статья опубликована в журнале «Сон» в 2009 году [8]. Исследование было проведено в Лаборатории сна неврологической клиники Франкфуртского университета. В результате проведенных экспериментов были получены объективные данные, подтверждающие, что деятельность мозга во время осознанных сновидений отличается и от состояния быстрого сна, и от состояния бодрствования. Было замечено, что физиологическая картина ОС ближе к картине бодрствования, чем к картине быстрого сна, для которого обычно и характерны сновидения. Особенно отчетливо различие в степени активности лобных и фронтолатеральных областей мозга, которые отвечают за ясность понимания, планирование и контроль. Однако эксперимент подтвердил, что состояние ОС не является какой-либо формой бодрствования, несмотря на сходство многих показателей, так как они существенно отличались от картины перехода испытуемых в реальное бодрствование. Таким образом, субъективно осознаваемые появление саморефлексии и произвольный контроль в то время, как испытуемые продолжали спать, связаны с некоторым повышением активности лобных областей мозга.

В статье используется идея «вторичного сознания», впервые, видимо, обозначенная Джеральдом Морисом Эдельманом, обратившим внимание на связь между содержанием сознания и особенностями распределения кортикальной активности. Вторичным сознанием авторами называются эффекты саморефлексии и волевого контроля, связанные с активацией

обширных зон коры во время ОС, потенцированной повышением активности лобной области. Эта картина типична для состояния осознанного восприятия. Авторы статьи выдвигают гипотезу о существовании разных уровней сознания/осознанности. ОС показывают, что сегодня нельзя ограничиваться только различением состояний бодрствования, фаз медленного и быстрого сна, есть и другие состояния сознания, обусловленные еще не полностью исследованными возможностями мозга.

Научно-методологическая ценность ОС состоит в том, что лабораторные исследования вкупе с информацией о субъективном опыте сновидцев могут помочь раскрыть многие тайны сознания.

Проблемы теоретического объективного изучения ОС связаны в первую очередь с отсутствием фундаментальной теории самого сознания: сегодня нет авторитетного дискурса, который бы позволил не только описывать характер активности мозга в те или иные моменты работы сознания с учетом субъективного опыта сознающего индивида, но определил бы саму сущность феномена.

Феноменология осознанных сновидений

Осознанные сновидения привлекают чрезвычайно много людей, стремящихся к получению необычного опыта. Они создают удивительную возможность переживания ситуаций, недостижимых в реальной жизни по тем или иным причинам. При этом человек может оценивать свое поведение, управлять им. Состояние осознанного сновидения позволяет получить материал для самопознания и самоанализа. Психотерапевтический эффект осознанных сновидений основан на получении сновидцем нового опыта, который при определенных условиях может быть перенесен в реальную жизнь. Практика осознанных сновидений, в отличие от

теории, насчитывает многие столетия. Каково современное состояние методологии осознания снов?

Одна из ярких фигур в этой области - Стивен Лаберж – психофизиолог, один из первопроходцев в исследовании осознанных сновидений. Благодаря Лабержу изучение ОС было включено в пространство объективных научных исследований. Впрочем, сам ученый был не только теоретиком, но и практиком, разработавшим рекомендации для погружения в ОС, а также активным популяризатором практического использования ОС.

Идеи С. Лабержа и Г. Рейнгольда. Обучение осознанным сновидениям

Стивен Лаберж и Говард Рейнгольд в книге «Исследование мира осознанных сновидений» предлагают взглянуть на сон как на возможность сделать свою жизнь более яркой и полноценной, подробно разъясняя все перспективы, открывающиеся перед тем, кто обучится осознавать свои сны. Авторами предложена методика овладения искусством осознания снов. Человек проводит во сне значительную часть своей жизни, это та часть, которая остается за пределами его контроля. Физиологическая польза сна исследуется сегодня. Но в чем польза сновидений? Авторы книги настаивают на том, что сновидения помогут человеку, если они станут осознанными, а значит и управляемыми. Осознанный сон являетсяместилищем богатейшего опыта, новых переживаний. На своем опыте обладатели способности видеть осознанные сновидения утверждают, что такие сны дают им ни с чем несравнимое состояние радости, наслаждения. Они перестают быть жертвами «плохих» снов, так как могут влиять на содержание сна. Но способность осознавать свои сны приходит не сразу, а в процессе обучения. Первым этапом этого обучения является развитие умения

концентрировать дневное восприятие на визуальных образах, вкусовых, аудиальных и других ощущениях, запахах, эмоциях, мыслях. Управление сном маловероятно без развитого восприятия реального мира и понимания, что сознание человека, его «Я» не равно переживаемым человеком чувствам, представлениям.

Этот опыт «дистанцирования» «Я» от впечатлений и чувств окажется бесценным, когда речь пойдет об управлении образами сна, которые так же, как и дневные впечатления, только следы реальности в сознании, но не само сознание и не сама реальность. Наше «Я» может отбирать их, изменять, управлять степенью их ценности для нашей жизни. Однако бодрствующее сознание ограничено тем, что следы эти оставляют объекты, существующие в реальном мире и обладающие относительной неизменностью. Во сне же образы и события, как правило, не имеют источника во вне. Их источник внутри нас – это наша память.

Во сне, который гораздо более изменчив и динамичен, мы еще более свободны в своем влиянии: сновидение с легкостью, несвойственной реальному миру, откликается на малейшие наши желания и чувства, а опыт, получаемый в результате этого влияния, запечатлевается с той же четкостью, что и опыт, получаемый в реальной жизни. Один из главных «подарков», которые получает сновидец, осознающий сон, – опыт переживания своих огромных возможностей, так необходимый многим из тех, кто сомневается в своих силах, в способности что-то изменить в собственной жизни.

Среди трудностей, связанных с состоянием осознанного сна, заметную роль играет необходимость осознать свое нахождение во сне, что не так-то просто сделать. Авторы названной книги предлагают несколько методик, позволяющих осознать себя в

качестве сновидца. Они детально рассказывают, как установить контроль над сном и использовать сновидение для достижения своих целей: будь то стремление решить психологическую или иную жизненную проблему, увеличить свой творчески потенциал, избавиться от ночных кошмаров, улучшить качество жизни.

Неврология предсмертных видений.

Специалисты по неврологии из Мичиганского университета не исключают, что приблизились к разгадке феномена гиперреалистичных ощущений и переживаний, о которых сообщают люди, пережившие состояние клинической смерти, например выхода за пределы собственного тела или яркого света в конце тоннеля. В ходе экспериментов над крысами авторам удалось зафиксировать всплеск необычной электрической активности головного мозга спустя мгновения после остановки сердца, аналогичной наиболее ясному состоянию сознания у людей. Работа опубликована в журнале *Proceedings of the National Academy of Sciences*.

Невролог Джимо Борджигин (Jimo Borjigin) и ее коллеги имплантировали электроды в головной мозг девяти крыс для измерения электрической активности шести различных его отделов. Затем крыс ввели в бессознательное состояние и инъекцией хлорида калия вызвали остановку сердца. В интервале примерно в 30 секунд между последним сердцебиением и моментом, когда мозг полностью перестал продуцировать электрические сигналы, был зафиксирован, на фоне общего снижения уровня электрической активности мозга, всплеск колебаний в низкочастотном гамма-диапазоне (в пределах от 25 до 55 Герц)

Предыдущие электроэнцефалографические исследования, проведенные на людях, показали, что гамма-ритм, один из основных ритмов головного мозга, преобладает при наиболее активном состоянии сознания, например, при выполнении заданий, требующих максимальной концентрации, а также при медитации и в фазе быстрого сна, характеризующейся повышенной мозговой активностью.

Как было отмечено Борджигин и ее коллегами, в предсмертном состоянии гамма-колебания были синхронизированы во всех отделах мозга крыс даже в большей степени, чем это бывает в норме, когда животные просто бодрствуют. Кроме того, было зафиксировано восьмикратное увеличение по сравнению с нормой количества представленных на электроэнцефалограмме так называемых нисходящих фронтов гамма- тета- и альфа-волн, ассоциированных с чувственным восприятием и обработкой информации.

Если собрать все полученные данные вместе, полагает Борджигин, которую цитирует журнал Science, то можно предположить, что умирающий мозг в свои последние секунды проявляет даже большую нейрофизиологическую активность, чем в состоянии самого ясного сознания.

Полученные результаты, считает ведущий автор работы, заставляют продолжить исследования электрической активности мозга в предсмертном состоянии теперь уже на людях. Как предположила Борджигин, это возможно осуществить при операциях на головном мозге, включающих его охлаждение и снижение кровоснабжения. Эта процедура, о чем имеются свидетельства в научной литературе, также вызывает предсмертные видения, аналогичные тем, о

которых сообщают пережившие клиническую смерть, и дает возможность систематического изучения этого феномена.

Нейробиология трансперсональных переживаний.

Эндрю Ньюберг, нейробиолог из Пенсильванского университета в Филадельфии, который занимается нейробиологией религии уже более десяти лет, через коллегу, увлекающегося тибетским буддизмом, нашел восемь опытных медитаторов, которые приняли участие в необычном эксперименте. В результате сканирования с помощью однофотонной эмиссионной компьютерной томографии головного мозга испытуемых, которые в течение часа занимались усиленной медитацией, ученые обнаружили повышение активности областей мозга, регулирующих внимание, чего, естественно, требовала особая сосредоточенность во время медитации. Однако во время медитации верхняя задняя часть теменной доли головного мозга была гораздо менее активна, чем когда испытуемые просто сидели и отдыхали. Ньюберг сделал вывод, что именно эта мозговая доля строит ментальную границу между мозгом и физическим миром.

Иначе говоря, эта область в левом полушарии мозга отвечает за осознание человеком собственной индивидуальности и за представление об образе собственного тела. Правое полушарие отвечает за ощущение времени и пространства, в котором пребывает тело. Усиливая во время медитации ощущение единства с окружающим миром, испытуемые постепенно блокировали каналы связи между этими двумя областями теменной доли мозга, подавляя тем самым представление об образе собственного тела.

«Наблюдая за медитирующими людьми, вы видите, что они действительно отключаются от окружающего мира. Постепенно

они перестают реагировать на зрительные образы и звуки. Скорее всего, это происходит потому, что теменная доля мозга перестает получать информацию извне», – говорит Ньюберг. Лишенные своей обычной пищи, эти области мозга перестают функционировать в нормальном режиме, и человек теряет осознание разницы между собой и окружающим миром. А по мере исчезновения ощущения времени и пространства у медитирующего появляется чувство безграничности и беспредельности.

Мы видим, что для мистических (трансперсональных) переживаний нужны определенная перенастройка мозга и даже «отключение» некоторых его зон. Однако из этого вовсе не следует, что мозг – центральный и единственный герой религиозного переживания. Об этом же говорит и сам Ньюберг: «Мы вовсе не утверждаем, что мозг создает Бога, – мы отмечаем, что наш мозг естественным путем создает механизмы, которые делают возможным религиозный опыт».

Павел Берснев - Лабиринты Ума

Нейрофизиология медитации.

Медитация — это серьезное упражнение для психики и тела. Что происходит с мозгом во время этого процесса? Может ли медитация быть опасной для людей психическими расстройствами? Мы изучили исследования нейрофизиологов и других ученых из США, Европы и Азии, чтобы ответить на эти вопросы.

В 1979 году в одной из гостиниц города Пуна случилось несчастье: человек, который только что вернулся из Катманду после 30-дневного курса медитаций, покончил с собой. Корреспондент журнала The Humanist Мэри Гарден, которая тоже остановилась в этом отеле, разговаривала с ним накануне. По ее словам, мужчина не выказывал признаков психического расстройства: он был дружелюбен и не выглядел огорченным. Тем не менее наутро он

спрыгнул с крыши.

Сегодня можно прочесть множество правдивых положительных историй о посещении медитативных курсов. Ежегодно десятки тысяч людей отправляются в специализированные школы дома и за границей, чтобы улучшить качество своей жизни, здоровье и взгляд на мир. Однако история медитации насчитывает больше 3000 лет, и целью этих практик никогда не было то, что сегодня зачастую ищут и находят в них люди с Запада: релаксация и снятие стресса.

Изначально медитация была, да и сегодня остается духовным инструментом, созданным, чтобы «очистить» разум от примесей и помех и помочь человеку достичь внутреннего просветления в той форме, в которой понимает его религия буддизма.

Про: отдых для мозга и внимание к «я»

Как же выглядит медитативный процесс с точки зрения физиологии мозга? По данным специалистов из США и Тибета, проводивших исследования среди людей, которые постоянно практикуют созерцательную медитацию, во время этого процесса нейронная активность в центрах, отвечающих за переживание счастья, повышалась на 700–800%. У испытуемых, которые начали практиковаться недавно, это значение было заметно ниже: всего 10–15%. В своей книге «Будда, мозг и нейрофизиология счастья» исследователи отмечают, что в первом случае речь идет о людях, которые оттачивали свое мастерство на протяжении многих лет и в общей сложности успели посвятить медитации от 10 000 до 15 000 часов, что соответствует уровню спортсменов-олимпийцев. И все же с новичками произошло то же самое, пусть и в меньшем объеме. Нейрофизиологи из Университета Осло, Норвегия, выяснили, что во время недирективной медитации (она позволяет сконцентрироваться на дыхании и отпустить мысли блуждать) активность мозга возрастает и в областях, ответственных за создание мыслей и чувств, связанных с собственным «я» человека. Ученые заметили, что медитация-сосредоточение таких результатов не дала: в этом случае уровень работы «я-центров» оказался таким же, как при обычном отдыхе. «Эти области мозга демонстрируют

наивысшую активность, когда мы отдыхаем, — рассказывает автор исследования, специалист Университета Осло Свенн Давангер. — Это своего рода базовая операционная система, сеть взаимосвязанных операций, которая выходит на первый план, если внешние задачи не требуют внимания.

Любопытно то, что недирективная медитация активизирует эту сеть сильнее, чем простое расслабление».

С точки зрения физиологии мозга медитация действительно похожа на отдых. Группа ученых из Гарварда выяснила в ходе исследований, что во время этого процесса мозг перестает обрабатывать обычные объемы информации. Характерный для состояния активного бодрствования бета-ритм (ритм ЭЭГ в диапазоне от 14 до 30 Гц с напряжением 5–30 мкВ) угасает. Это, по всей видимости, позволяет мозгу восстановиться.

Специалисты из Гарварда также провели магнитно-резонансное сканирование мозга людей, регулярно занимавшихся медитацией в течение 8 недель. Оценив состояние мозга сразу после 45-минутной практики, они заметили, что во многих областях активность почти угасла. У испытуемых практически «выключились» лобные доли, ответственные за планирование и принятие решений, затихли теменные участки коры, обычно занятые обработкой сенсорной информации и ориентированием во времени и пространстве, замедлилась работа таламуса, который перераспределяет данные органов чувств, и угасли сигналы ретикулярной формации, чья работа позволяет приводить мозг в состояние «боевой готовности». Все это позволило мозгу «расслабиться» и заняться обработкой данных, связанных с собственной личностью человека, а не с внешним миром.

Contra: избыток серотонина и исчезновение границ

Даже далай-лама уверен, что с медитацией нужно быть осторожным: «Западные люди переходят к глубокой медитации слишком быстро: им нужно узнавать о восточных традициях и тренироваться больше, чем они делают обычно. В противном случае

возникают ментальные и физические трудности».

Нейрофизиологи отмечают, что медитация и впрямь может плохо сказаться на психическом здоровье, особенно если вы уже страдаете от какого-то расстройства. Доктор Соломон Снайдер, глава кафедры нейрофизиологии Университета Джона Хопкинса, предупреждает, во время медитации в мозгу дополнительно высвобождается серотонин — один из главных нейромедиаторов, который руководит многими системами организма. Это может быть полезно при мягкой депрессии, однако излишки серотонина способны вызвать парадоксальную тревогу, возникающую на фоне релаксации. Вместо расслабления человек в таком случае получает глубокую печаль или паническую атаку. При шизофрении, по словам Снайдера, медитация в отдельных случаях способна вызвать психоз.

Доктор Эндрю Ньюберг из Университета Пенсильвании в ходе своих исследований выяснил, что медитация уменьшает кровоток в задней части верхнетеменной извилины, ответственной за глубокую чувствительность и границы тела. Это вполне объясняет чувство «единения с миром», о котором нередко рассказывают люди, испробовавшие на себе такие практики. «Если заблокировать работу этой извилины, — говорит Ньюберг, — вы перестанете чувствовать, где заканчивается ваша личность и начинается окружающий мир». «Медитация не будет полезна поголовно всем пациентам с эмоциональными расстройствами, — уверен коллега, профессор Ричард Дэвидсон из Висконсина. — Для некоторых категорий людей она может оказаться даже вредна».

Дэвидсон утверждает, что медитативные практики «способны изменить состояние нейронной ткани в участках мозга, ответственных за способность к эмпатии, а также внимание и эмоциональные реакции». Это, по словам профессора, может негативно сказаться на отношениях с окружающими людьми и привести к появлению чувства потери и одиночества, которые способны подорвать настроение человека, даже если он психически здоров.

В пользу осторожного обращения с медитативными практиками высказываются не только нейрофизиологи. Кристофе Титмусс, бывший буддийский монах, который ежегодно посещает випассану в одной из индийских школ, предупреждает, что изредка люди переживают в ходе такого курса весьма травматический опыт, из-за чего впоследствии им требуется круглосуточная поддержка, медикаменты и даже госпитализация. «Некоторые испытывают кратковременное состояние ужаса от того, что их мозг вышел из-под контроля, и боятся сойти с ума, — добавляет он. — Вдалеке от привычной повседневной реальности сознанию трудно восстановиться, так что такому человеку обычно нужна помощь извне». Однако Титмусс отмечает, что, по его мнению, медитация вызывает подобные эффекты не сама по себе. «Функция медитативного процесса, как указывал Будда, заключается в том, чтобы он стал зеркалом, отражающим нашу суть», — рассказывает бывший монах.

Противопоказания

Таким образом, если человек страдает депрессией, шизофренией, биполярным аффективным расстройством или другим психическим заболеванием, медитация может обернуться для него неприятностями: обострением, психозом или даже попыткой суицида. В некоторых школах духовных практик сегодня даже применяются опросники, которые позволяют выявить и отсеять среди претендентов тех, кто уже сталкивался с психическими расстройствами сам или знает, что такие случаи были в его семейной истории. Однако ничего удивительного в этом нет. Медитация — это способ активного использования и тренировки психики, точно так же, как бег — это способ тренировки сердца и ног. Если ваше сердце или суставы не всегда работают хорошо, вам нужно бегать осторожно или выбрать другой вид нагрузки.

Нейрохимия эмоций.

Фрейд лукавил, когда говорил "Всё начинается тут" - и показывал.. на ширинку. На самом деле, всё начинается в мозгу, или в "мозге" - кто как привык склонять этот орган.

Из множества частей мозга, различного назначения, можно выделить три органа, работающие в тесной связке друг с дружкой: гипофиз, гипоталамус и эпифиз. Все три этих органа, занимают довольно небольшой объем (по сравнению с общим объемом мозга) - однако несут очень важную функцию: они синтезируют гормоны. Эти органы являются одними из главных желёз секреции эндокринной системы. Не менее важными железами эндокринной секреции являются надпочечники.

Эндокринная система - система регуляции деятельности внутренних органов посредством гормонов, выделяемых эндокринными клетками непосредственно в кровь, либо диффундирующих через межклеточное пространство в соседние клетки.

Гормоны - это сигнальные химические вещества, оказывающие сложное и многогранное воздействие на организм в целом либо на определённые органы и системы-мишени. Гормоны служат регуляторами определённых процессов в определённых органах и системах.

1960-е годы ознаменовались существенными открытиями в области нейробиологии. Именно в это время ученые убедились, что одних электрических разрядов недостаточно для передачи передачи импульсов между нервными клетками.

Дело в том, что нервные импульсы переходят от одной клетки к другой в нервных окончаниях, называемых "синапсами". Как выяснилось, большинство синапсов имеют отнюдь не электрический (как считалось ранее), а химический механизм действия.

При этом в передаче нервных сигналов участвуют нейромедиаторы (нейротранмиттеры) - биологически активные вещества,

являющихся химическим передатчиком импульсов между нервными клетками человеческого мозга

1. Настроение: серотонин

Серотонин - это нейромедиатор - одно из веществ, являющихся химическим передатчиком импульсов между нервными клетками человеческого мозга. Восприимчивые к серотонину нейроны расположены практически по всему мозгу.

Больше всего их в так называемых "ядрах шва" - участках ствола мозга. Именно там и происходит синтез серотонина в головном мозге. Кроме головного мозга, большое количество серотонина вырабатывается слизистыми оболочками желудочно-кишечного тракта.

Направления распространения серотониновых импульсов из этих ядер затрагивают многие области как головного, так и спинного мозга.

Трудно переоценить ту роль, которую выполняет серотонин в человеческом организме:

- В передней части мозга под воздействием серотонина стимулируются области, ответственные за процесс познавательной активности.
- Поступающий в спинной мозг серотонин, положительно влияет на двигательную активность и тонус мышц. Это состояние можно охарактеризовать фразой "горы сверну".
- И наконец самое главное - повышение серотонинэргической активности создает в коре головного мозга ощущение подъема настроения. Пока ограничимся именно таким термином, хотя в различных сочетаниях серотонина с другими гормонами - мы получаем весь спектр эмоций "удовлетворения" и "эйфории" - но об этом мы поговорим чуть позже.

Недостаток серотонина, напротив - вызывает снижение настроения и депрессию.

Кроме настроения, серотонин ответственен за самообладание или эмоциональную устойчивость. Серотонин контролирует восприимчивость мозговых рецепторов к стрессовым гормонам адреналину и норадреналину. У людей с пониженным уровнем

серотонина, малейшие поводы вызывают обильную стрессовую реакцию. Отдельные исследователи считают, что доминирование особи в социальной иерархии обусловлено именно высоким уровнем серотонина.

Для того чтобы серотонин вырабатывался в нашем организме, необходимы две вещи:

- поступление с пищей аминокислоты триптофана - так как именно она нужна для непосредственного синтеза серотонина в синапсах
- поступление глюкозы с углеводной пищей => стимуляция выброса инсулина в кровь => стимуляция катаболизма белка в тканях => повышение уровня триптофана в крови.

С этими фактами напрямую связаны такие явления: булимия и так называемый "синдром сладкоежки". Всё дело в том, что серотонин способен вызвать субъективное ощущение сытости. Когда в организм поступает пища, в том числе содержащая триптофан - увеличивается выработка серотонина, что повышает настроение. Мозг быстро улавливает связь между этими явлениями - и в случае депрессии (серотонинового голодания), незамедлительно "требует" дополнительного поступления пищи с триптофаном или глюкозой. Как ни странно, наиболее богаты триптофаном продукты, которые почти целиком состоят из углеводов,- такие, например, как хлеб, бананы, шоколад или чистые углеводы: столовый сахар или фруктозу. Это косвенно подтверждает бытующее в обществе утверждение, что сладкоежки / полные люди - более добрые, чем худые.

Серотонин метаболизируется в организме с помощью моноаминоксидазы-А (МАО-А) до 5-гидроксииндолуксусной кислоты, которая затем выводится с мочой. Первые Антидепрессанты являлись ингибиторами моноаминоксидазы. Однако из-за большого количества побочных эффектов, вызванных широким биологическим действием моноаминоксидазы, в настоящее время в качестве антидепрессантов применяются "ингибиторы обратного захвата серотонина". Эти вещества затрудняют обратный захват серотонина в синапсах, тем самым повышая его концентрацию в крови. Например флуоксетин

(препарат "Прозак").

2. День и ночь: мелатонин

Мы ужели выяснили, что серотонин во-первых, вырабатывается за счёт обогащенной триптофаном и глюкозой пищей, а во-вторых - сам притупляет чувство голода. Мы выяснили, почему серотонин даёт прилив физических сил.

У серотонина в организме есть антипод - это мелатонин. Они синтезируется в эпифизе ("шишковидной железе") из серотонина. Секреция мелатонина напрямую зависит от общего уровня освещенности - избыток света тормозит его образование, а снижение освещённости, напротив - повышает синтез мелатонина. Именно под влиянием мелатонина в вырабатывается гамма-аминомасляная кислота, которая, в свою очередь тормозит синтез серотонина. 70% суточной продукции мелатонина приходится на ночные часы.

Именно синтезирующийся в эпифизе мелатонин ответственен за циркадные ритмы - внутренние биологические часы человека. Как правильно замечено, циркадный ритм напрямую не определяется внешними причинами, такими как солнечный свет и температура, но зависит от них - так как зависит от них синтез мелатонина.

Именно низкая освещённость и, как следствие, высокая выработка мелатонина, являются основными причинами сезонной депрессии. Вспомните эмоциональный подъём, когда зимой выдаётся ясный погожий день. Теперь вы знаете, почему это происходит - в этот день у вас снижается мелатонин, и повышается серотонин.

Замечу, что мелатонин вырабатывается не сам по себе - а из серотонина. И в то же время, сам притупляет его выработку. На этих, почти диалектических "единстве и борьбе противоположностей" и устроен внутренний механизм саморегуляции циркадных ритмов. Именно поэтому в состоянии депрессии, люди страдают бессонницей - для того, чтобы погрузиться в сон нужен мелатонин, а без серотонина его никак не получить.

Удовольствие: дофамин

Рассмотрим ещё один нейромедиатор - дофамин (или допамин) -

вещество группы фенилэтиламинов. Тяжело переоценить роль дофамина в организме человека - как и серотонин, он выступает в качестве нейромедиатора и гормона одновременно. От него косвенно зависят и сердечная деятельность, и двигательная активность, и даже рвотный рефлекс.

Дофамин-гормон вырабатывается мозговым веществом надпочечников, а дофамин-нейромедиатор - областью среднего мозга, называемой "черным телом".

Нас интересует дофамин-нейромедиатор. Известны четыре "дофаминовых пути" - проводящих пути мозга, в которых роль переносчика нервного импульса играет дофамин. Один из них - мезолимбический путь - считается ответственным за продуцирование чувств удовольствия.

Уровень дофамина достигает максимума во время таких действий, как еда и секс.

Почему нам приятно от мыслей о предстоящем удовольствии?

Почему мы можем часами смаковать предстоящее наслаждение?

Последние исследования показывают, что выработка дофамина начинается ещё в процессе ожидания удовольствия. Этот эффект схож с рефлексом предварительного слюноотделения у "собаки Павлова".

Считается, что дофамин также участвует в процессе принятия человеком решений. По крайней мере, среди людей с нарушением синтеза/транспорта дофамина многие испытывают затруднения с принятием решений. Это связано с тем, что дофамин отвечает за "чувство награды", которое зачастую позволяет принять решение, обдумывая то или иное действие ещё на подсознательном уровне.

4. Страх и ярость: адреналин и норадреналин

Но далеко не все жизненно важные процессы управления человеческим организмом проходят в головном мозге.

Надпочечники - парные эндокринные железы всех позвоночных также играют большую роль в регуляции его функций. Именно в них вырабатываются два важнейших гормона: адреналин и норадреналин.

Адреналин - важнейший гормон, реализующий реакции типа «бей

или беги». Его секреция резко повышается при стрессовых состояниях, пограничных ситуациях, ощущении опасности, при тревоге, страхе, при травмах, ожогах и шоковых состояниях.

Адреналин - не нейромедиатор, а гормон - то есть он не участвует напрямую в продвижении нервных импульсов. Зато, поступив в кровь, он вызывает целую бурю реакций в организме:

- усиливает и учащает сердцебиение
- вызывает сужение сосудов мускулатуры, брюшной полости, слизистых оболочек
- расслабляет мускулатуру кишечника, и расширяет зрачки. Да-да, выражение "у страха глаза велики" и байки о встречах охотников с медведями - имеют под собой абсолютно научные основания.

Основная задача адреналина - адаптировать организм к стрессовой ситуации. Адреналин улучшает функциональную способность скелетных мышц. При продолжительном воздействии адреналина отмечается увеличение размеров миокарда и скелетных мышц.

Вместе с тем длительное воздействие высоких концентраций адреналина приводит к усиленному белковому обмену, уменьшению мышечной массы и силы, похуданию и истощению. Это объясняет исхудание и истощение при дистрессе (стрессе, превышающем адаптационные возможности организма).

Норадреналин - гормон и нейромедиатор. Норадреналин также повышается при стрессе, шоке, травмах, тревоге, страхе, нервном напряжении. В отличие от адреналина, основное действие норадреналина заключается в исключительно в сужении сосудов и повышении артериального давления. Сосудосуживающий эффект норадреналина выше, хотя продолжительность его действия короче.

И адреналин, и норадреналин способны вызывать тремор - то есть дрожание конечностей, подбородка. Особенно ясно эта реакция проявляется у детей возраста 2-5 лет, при наступлении стрессовой ситуации.

Непосредственно после определения ситуации как стрессовой, гипоталамус выделяет в кровь кортикотропин

(адренокортикотропный гормон), который, достигнув надпочечников, побуждает синтез норадреналина и адреналина. "Бодрящий" эффект никотина обеспечивается выбросом в кровь адреналина и норадреналина.

В среднем достаточно около 7 секунд после вдыхания табачного дыма, чтобы никотин достиг мозга. При этом происходит кратковременное ускорение сердцебиения, увеличение кровяного давления, учащение дыхания и улучшение кровоснабжения головного мозга. Сопровождающий это выброс дофамина способствует закреплению никотиновой зависимости. Интересно, что у разных животных соотношение клеток, синтезирующих адреналин и к норадреналин - колеблется. Норадреноциты весьма многочисленны в надпочечниках хищников и почти не встречаются у их потенциальных жертв. Например, у кроликов и морских свинок они почти совсем отсутствуют. Может, именно поэтому лев — царь зверей, а кролик всего лишь кролик?

Считается, что норадреналин - гормон ярости, а адреналин - гормон страха. Норадреналин вызывает в человеке ощущение злобы, ярости, вседозволенности. Адреналин и норадреналин тесно связаны друг с другом. В надпочечниках адреналин синтезируется из норадреналина. Что ещё раз подтверждает давно известную мысль, что эмоции страха и ненависти родственны, и порождаются одна из другой.

Без гормонов надпочечников организм оказывается "беззащитным" перед лицом любой опасности. Подтверждение этому — многочисленные эксперименты: животные, у которых удаляли мозговое вещество надпочечников, оказывались неспособными делать какие-либо стрессовые усилия: например, бежать от надвигающейся опасности, защищаться, или добывать пищу.

5. Счастье есть:

В замечательной книге "Секреты поведения Homo Sapiens" написано: "Для обозначения выраженного подъема настроения обычно используют понятия "радость", "счастье" и "эйфория". Такое

субъективное состояние аналогично удовольствию, возникающему при поедании изысканного блюда после сильного голода." Теперь мы уже знаем, что за радость отвечает серотонин, а за удовольствие - дофамин. Но есть ещё две группы гормонов, без которых "счастье" не было полным.

Эндогенные опиаты (эндорфины, энкефалины)

Во-первых, это семейство эндорфинов, и самый распространённый из них - бета-эндорфин.

Эндорфины были открыты в 70-х годах прошлого века, когда европейские ученые стали исследовать механизмы обезболивающего действия китайской системы иглоукалывания. Было обнаружено, что при введении в организм человека медикаментов, блокирующих обезболивающее действие наркотических анальгетиков, эффект обезболивания методом иглоукалывания исчезает. Было предположено, что при иглоукалывании в организме человека выделяются вещества, по химической природе близкие к морфину. Такие вещества получили условное название "эндорфины", или "внутренние морфины".

Схожи по действию с эндорфинами - энкефалины. Некоторые исследователи их относят к подмножеству эндорфинов, некоторые - выделяют в отдельную группу нейротрансмиттеров. В других работах, считается, что энкефалины - это побочный продукт не полностью использованных эндорфинов. Энкефалины имеют очень схожее с эндорфинами действием. Однако их обезболивание слабее и более кратковременное.

Физиологически, эндорфины и энкефалины обладают сильнейшим обезболивающим, противошоковым и антистрессовым действием, они понижают аппетит и уменьшают чувствительность отдельных отделов центральной нервной системы. "Слеп от счастья" - если говорить утрировано.

Эндорфины нормализуют артериальное давление, частоту дыхания, ускоряют заживление поврежденных тканей, образование

костной мозоли при переломах. Счастливые люди выздоравливают быстрее - это научно доказанный факт. Более подробное влияние эндорфинов на физиологические реакции организма описано здесь.

В настоящее время считается, что эндорфины синтезируются в гипофизе и гипоталамусе, а энкефалины - в гипоталамусе. Ещё одно различие эндорфинов и энкефалинов - в том, что эндорфины оказывают селективное, а энкефалины - более общее угнетающее воздействие на рецепторы центральной нервной системы.

Основная мишень эндорфинов - это так называемая опиоидная система организма, и опиоидные рецепторы в частности. Благодаря сходству с наркотическими веществами вроде морфия, эндорфины и энкефалины получили название "эндогенные (то есть внутренние) опиаты".

Психологически, воздействуя на опиоидные рецепторы, и эндорфины и энкефалины вызывают эйфорию - "форму болезненно-повышенного настроения". Эйфория включает в себя не только эмоциональные изменения, но и целый ряд психических и соматических ощущений, чувствований, за счет которых достигается положительный эмоциональный сдвиг.

Эйфория - это один из "побочных эффектов" борьбы со стрессом. После успешно преодоленных нагрузок, после выхода из трудной ситуации организм получает "пряник", вознаграждение в виде положительных эмоций. Но стресс - это только один из множества случаев выработки эндорфинов. Опытным путём установлено, что выброс эндорфинов у человека напрямую связан с ощущением счастья, сиюминутного блаженства.

Есть мнение, что эйфория от просмотра произведений искусства, прослушивания музыки - также имеет эндорфинную природу. Эйфория оргазма - это тоже эндорфины, но про оргазм мы поговорим чуть позже. Ещё один способ выработки эндорфинов - занятия спортом. Причина популярности спорта не только в культе

силы, но и в выбросе эндорфинов, который происходит, когда стрессовая нагрузка прекращается.

Всем известен классический опыт с крысами, когда в мозг крысы вживляли электроды, стимулирующие гипоталамус. Крыса могла нажатием на педаль, приводить электроды в действие. В результате опыта крыса, установив связь между педалью и удовольствием - умирала от жажды или от истощения, истощно нажимая на педаль.. Обычно этот опыт приводят в качестве классического примера наркотической зависимости. А механизм крысиного удовольствия - те же самые эндорфины, вырабатывавшиеся в гипоталамусе под действием электрических разрядов.

Кроме электрического стимулирования гипоталамуса, есть ещё один способ словить "вечный кайф". Это опиаты: начиная от натурального опиума - млечного сока незрелых коробочек опийного мака, и содержащихся в нём морфина и кодеина до синтетического героина - который во много раз сильнее морфина, и гораздо быстрее вызывает привыкание.

Механизм привыкания к опиатам хорошо изложен здесь. Его суть заключается в приспособлении организма к повышенной концентрации морфинов, путём снижения чувствительности опиоидных рецепторов. В результате, во-первых повышается доза морфинов, необходимая для получения "эйфории", а во-вторых, рецепторы становятся практически не чувствительны к малым дозам внутренних эндорфинов.

Показательно, что если здоровому человеку, ни разу не употреблявшему наркотики, ввести препарат налоксон, блокирующий опиоидные рецепторы - он погружается в депрессию, и испытывает психическое состояние дискомфорта, сродни наркотической "ломке". Это ещё раз подтверждает важность опиоидных рецепторов в ощущении человеком счастья.

Между прочим, привыкание к морфинам проявляется не только у наркоманов. Всем известно, что с возрастом, всё меньше событий

способны доставить человеку ощущение счастья. "Станут речи мудрей, а улыбка скупа, и слабей новогодний дурман".. Так вот, этот дурман слабее именно из-за привыкания рецепторов к эндорфинам. Поэтому "опьянеть от счастья", взрослому человеку гораздо тяжелее, чем ребёнку.

Интересная гипотеза: в этой докторской диссертации (стр. 28-30) излагается теория о тесной связи между темпераментом человека и функционированием его опиоидной системы.

Есть мнение, что эндогенные опиаты (как и каннобиоды, о которых я расскажу ниже) помимо своих уже описанных функций, выполняют регуляцию "второго уровня" - регулируют адрениновую, дофаминовую, и серотониновую системы. То есть, это нейрорегуляторы, контролируемые другими нейрорегуляторами. Однако подробного обоснования этой точки зрения в массовой литературе я пока не встречал.

Эндогенные каннабиоды (анандамид)

До недавних пор, эндогенные морфины считались единственными нейромедиаторами, создающими ощущения счастливой эйфории. Однако в 1992 году в головном мозге было найдено вещество "анандамид", способное имитировать все известные эффекты марихуаны. К эндогенным каннабиоидам относится также вещество "2-арахидоноил-глицерол".

До сих пор не полностью определено назначение эндогенных каннабиодов. В человеческом организме существует целая система каннабиодных рецепторов.

В 2003 году, опытным путём было установлено, что эндоканнабиноиды играют важную роль в устранении отрицательных эмоций и боли, связанных с прошлым опытом. В начале опыта определённый звук сочетался с непродолжительным раздражением лапок грызуна слабым электрическим током. Через некоторое время, услышав звук, животное замирает в ожидании электрического удара. Если же звук раз за разом не сопровождается электроболевым раздражением, оно перестаёт его бояться: выработанный условный рефлекс угасает. Оказывается, животные с

блокированными каннабиоидными рецепторами не могли освободиться от страха, когда звук переставал сочетаться с болью. Так что, если вы не можете избавиться от отрицательных воспоминаний, связанных с прошлым опытом - в вашем организме не хватает каннабиоидов. Эндогенных, или экстратегенных - это кому что больше нравится..

6. Влюблённость: фенилэтиламин

2-фенилэтиламин (или РЕА) - является нейротрансммиттером и нейромодулятором энергии межличностных отношений.

Выделение РЕА повышает эмоциональную теплоту, симпатию, сексуальность

Хотя фенилэтиламин является начальным соединением для других нейромедиаторов, и сам он часто выделяется вместе дофамином и серотонином, тем не менее, его действие в эмоциональной области единственно в своем роде. Для РЕА совсем недавно был идентифицирован специфический рецептор, локализованный в миндалевидном теле - ядре мозга.

Своеобразно также короткое время жизни фенилэтиламина (минуты) и его разрушение под действием энзима моноамин-оксигеназы. Короткое время жизни свидетельствует о специальной биодинамической роли РЕА, связанной с очень кратко действующим эффектом раздражения. Напротив, другие нейроамины (допамин, серотонин и норадреналин) обладают большими временами жизни (часы).

Влияние фенилэтиламина на поведение человека принято объяснять на основе гипотезы М. Либовица (называемой ещё "психохимической гипотезой") о влюбленности. Несмотря на спекулятивность этой гипотезы, она позволяет хотя бы объяснить роль фенилэтиламина в регулировании аффектов. Если мы встречаем кого-либо, кто нам нравится, в мозгу начинает вырабатываться фенилэтиламин. Мы, люди, судим о привлекательности партнера или партнерши в первую очередь по оптическому впечатлению, а не по запаху или осязанию, как большинство млекопитающих. Романтическая любовь может

вспыхнуть буквально с первого взгляда. Синтез фенилэтиламина в мозгу и его распределение по всей нервной системе играют роль при возникновении возбуждения, охватывающего нас при взгляде на любимого человека, и стремления к нему, когда его нет с нами.

Фенилэтиламин содержится в шоколаде, в сладостях (содержащих аспартам), в диетических напитках. И всё же все эти источники не дают того результата, какой дает фенилэтиламин, выделяемый мозгом (то есть эндогенный). Главная причина – быстрое разрушение фенилэтиламина под действием энзима моноаминоксидазы-Б (МАО-Б) – основное его количество расщепляется еще на начальной стадии потребления. Любовные напитки существуют в сказании о Тристане и Изольде или в драме Шекспира «Сон в летнюю ночь», в действительности же наша химическая система ревниво охраняет свое исключительное право контроля наших эмоций.

Доверие: окситоцин

Окситоцин – ещё один гормон и нейротрансмиттер гипофиза. Физиологическое действие окситоцина-гормона заключается в увеличении частоты сокращений матки и альвеолы молочных желез у женщин. В медицине, окситоцин используется для стимуляции родовой деятельности.

Окситоцин также участвует в реакции сексуального возбуждения. Именно окситоцин участвует в эрекции сосков (как у мужчин, так и у женщин). Благодаря окситоцину у женщины в период лактации увеличивается выработка грудного молока, при близком контакте с новорождённым ребёнком или при раздражении сосков.

Отдельные исследователи считают, что окситоцин участвует в механизме мужской эрекции – по крайней мере, положительный эффект давала инъекция его в отдельные участки мозга. Однако, смело можно утверждать, что роль окситоцина в механизме эрекции – не определяющая.

Сравнительно недавно (2005 год) была открыта психофизиологическая роль окситоцина-нейромодулятора. В ходе

нескольких экспериментов, выяснилось, что окситоцин увеличивает степень доверия к конкретному человеку.

В опыте приняли участие 178 студентов цюрихских университетов (исключительно мужчины). Им предложили стать партнерами в игре, где одни выполняли роль инвесторов, а другие - брокеров. В начале эксперимента каждый участник получил личный финансовый фонд. Инвестор мог оставить все эти условные деньги себе, или же передать их (все или частично) своему брокеру. По условиям игры брокер на каждой такой операции наваривал 200% прибыли, то есть вклад "инвестора" до него доходил в тройном размере. При этом брокер мог либо оставить у себя все эти деньги, либо возвратить инвестору любую их часть.

На этом игра заканчивалась, и партнеры приступали к подсчету выигрышей и потерь. Чтобы создать настоящий азарт и корыстный интерес, экспериментаторы в конце опыта выдавали за каждую "денежную единицу" 40 вполне реальных швейцарских сантимов. Ключевой аспект эксперимента заключался в том, что одним инвесторам давали вдыхать аэрозольный препарат окситоцина, а остальным - нейтральный спрей. Оказалось, что инвесторы, которые получали окситоцин, много больше доверяли своим брокерам. 45% из них предпочли вложить в дело все 12 единиц своего капитала. 21% не сделали никаких вложений или проявили минимум доверия. А вот среди "плацебников" все обстояло точно наоборот: максимум доверия - 21%, минимум - 45%.

Однако из этих результатов отнюдь не следует, что окситоцин действительно увеличивает степень доверия к партнеру по "деловой операции". Чтобы исключить интерпретацию опыта, якобы "под воздействием окситоцина люди перестают бояться рисковать" был поставлен дополнительный эксперимент, с прежними условиями. Однако, размер получаемой инвестором выплаты определял уже не брокер, а генератор случайных чисел. В этой ситуации обе группы "инвесторов" действовали одинаково, так что окситоцин не оказал на них никакого влияния. Этот контрольный опыт

продемонстрировал, что окситоцин увеличивает степень доверия к конкретному человеку, но отнюдь не подталкивает играть наудачу.

В настоящий момент считается, что уровень окситоцина повышается при близком контакте с человеком, особенно при прикосновениях и поглаживаниях. Ещё больше окситоцина выделяется в процессе полового акта, и непосредственно в момент оргазма - как у мужчин, так и у женщин.

Окситоцин участвует в формировании связей между людьми, в том числе связей между матерью и ребёнком. Окситоцин понижает уровень тревожности и напряжения человека при контактах с другими людьми. Окситоцин стимулирует выработку эндорфинов, вызывающих ощущение "счастья". Кошка, которая мурлыкает в ответ на ваши поглаживания - типичный пример действия окситоцина.

Интересный эксперимент был проведён в 2005 году. Исследования касались детей-сирот, которые провели первые месяцы или годы жизни в приюте, а потом были усыновлены благополучными семьями. Дети играли в компьютерную игру, сидя на коленях у своей матери (родной или приемной), после этого измерялся уровень окситоцина и сравнивался с уровнем до.

В другой раз те же дети играли в ту же игру, сидя на коленях у незнакомой женщины.

Оказалось, что у домашних детей после общения с мамой уровень окситоцина заметно повышается, тогда как совместная игра с незнакомой женщиной такого эффекта не вызывала. У бывших сирот окситоцин не повышался ни от контакта с приемной матерью, ни от общения с незнакомкой. Эти печальные результаты показывают, что способность радоваться общению с близким человеком, по-видимому, формируется в первые месяцы жизни.

8. Привязанность: вазопрессин

Вазопрессин - гормон гипофиза, по молекулярному строению схожий с окситоцином. Основная физиологическая функция вазопрессина - увеличение реабсорбции воды почками, тем самым

повышая концентрацию мочи и уменьшая её объём.

В 1999 на примере мышей-полёвок было неожиданно открыто ещё одно свойство вазопрессина. Дело в том, что существует два вида мышей: полёвка-степная и полёвка-горная. При этом степные полёвки относятся к 3% млекопитающих, реализующих моногамные отношения. Когда степные полёвки спариваются, выделяются два гормона: окситоцин и вазопрессин. Если выделение этих гормонов блокировать, половые отношения между степными полёвками становятся такими же мимолетными, как и у их "распутных" горных родственников. Наибольший эффект приносит именно блокировка вазопрессина.

В данном случае отличительный признак - запах. Крысы и мыши узнают друг друга по запаху. Учёные утверждают, что степные полёвки привязываются друг к другу благодаря действию механизма полового импринтинга, опосредованного запахом. Более того, ученые предполагают, что у других моногамных животных, включая человека, эволюция механизма поощрения, участвующего в формировании этой привязанности, протекала схожим образом, в том числе с целью регулирования моногамии.

Среди исследованных человекоподобных обезьян уровень вазопрессина в центрах поощрения мозга у моногамных мартышек был выше, чем у немоногамных макаков-резусов. Считается, что животные, устанавливающие прочные социальные отношения, поступают так благодаря наличию и особому расположению их рецепторов для восприятия вазопрессина и окситоцина. Чем больше рецепторов находится в областях, связанных с поощрением, тем большее удовольствие доставляет социальное взаимодействие. По альтернативной гипотезе, считается что моногамия полёвок вызывается изменениями в структуре и количестве дофаминовых рецепторов.

Привлечение: феромоны (андростерон и копулины)

В этой главе впервые пойдёт речь о двух веществах, весьма далёких от нейробиологии - но всё же тесно связанных с химией

человеческих взаимоотношений. Это феромоны - продукты внешней секреции, выделяемые некоторыми видами животных и обеспечивающие химическую коммуникацию между особями одного вида. В книге "Эволюционная психология" Д. и Л. Палмер рассматриваются человеческие феромоны: андростерон и копулины.

- Андростерон (или андростенон) - это мужской половой гормон, производный от гормона тестостерона. Но нам сейчас важно не его гормональное действие, а то, что он содержится в моче и поте самцов многих видов млекопитающих. Например, если предъявить самке свиньи во время овуляции андростерон - то она немедленно выгибает спину и принимает позу спаривания с разведенными в стороны ногами. Такая жесткая закономерность в реакции наблюдается у свиней только во время овуляции. В остальное время она индифферентна к этому запаху.

Забавно, что деликатесные грибы трюфели самки свиней отыскивают именно благодаря содержащемуся в их запахе вещества, схожего с андростероном.

Исследования 1986, 1997 годов, показали что мужчины неизменно воспринимают андростерон как неприятный и отталкивающий запах. Видимо, этот запах сигнализирует им о наличии рядом соперника. Женщины, вдыхавшие через нос это вещество, выражали схожее отношение, за одним важным исключением: в середине цикла они оценивали этот запах положительно.

Эксперимент 1998 года (с двойным слепым контролем эффекта плацебо) показал, что синтетический андростерон положительно влияет на социально-сексуальное поведение мужчин: у тех, кто пользовался феромоном, обнаружилось значимое увеличение числа половых сношений, и они чаще спали со своими романтическими партнерами. Они также больше занимались петтингом, целовались, испытывали большее чувство близости и чаще ходили на свидания. Однако частота их мастурбаций значимо не менялась. Таким образом, можно предположить, что синтетические феромоны усиливают исключительно социальный аспект сексуального поведения - то есть привлечение противоположного

пола.

- Женские феромоны копулины - являются смесью влагалищных кислот. Исследования показали, что у мужчин под действием копулинов происходит выброс тестостерона. Копулины выполняют роль симметричную андростерону - привлекают самца к самке, готовой к спариванию. Характерным является то, что, пик секреции копулинов в женском организме приходится именно на период овуляции.

Синтетические феромоны уже давно и вполне успешно применяются в парфюмерной промышленности. Как бы мы не относились к этической стороне этого вопроса - это факт.

Либи́до: андрогены (тестостерон)

Андрогены - это общее название мужских половых гормонов. Не смотря на то, что гормоны "мужские" - они вырабатываются половыми железами и корой надпочечников как у мужчин, так и у женщин. Самый важный представитель андрогенов - это тестостерон.

Андрогены отвечают за возбудимость психосексуальных центров нервной системы. Они играют ключевую роль в формировании либи́до (полового влечения) - как у мужчин, так и у женщин.

Предполагается, что андрогены усиливают влечение путем повышения чувствительности определенных центров в лимбической системе и гипоталамусе, а также посредством повышения общей активности организма вследствие стимулирующего влияния андрогенов на обмен веществ. Это подтверждается тем, что препараты тестостерона являются весьма эффективными лекарственными средствами для повышения либи́до.

Имеются данные, что тестостерон повышает агрессивность и чувствительность эрогенных зон. Также прослежена четкая связь между содержанием тестостерона и частотой и выраженностью ночных эрекций. Считается, что андрогены усиливают эрекцию полового члена у мужчин и эрекцию клитора у женщин, а также влияют на интенсивность оргастических переживаний.

Кроме этого, андрогены отвечают за развитие мужских вторичных половых признаков: огрубение голоса, рост волос на лице по мужскому типу, облысение, отложение жира по мужскому типу - на животе, увеличение мышечной массы и силы. Поэтому женщины кавказских народов, отличающиеся мужской растительностью на лице, имеют повышенное либидо по сравнению с европеоидками. Однако, избыточная концентрация андрогенов в женском организме чревата осложнениями беременности.

11. Женственность: эстрогены (эстрадиол)

Эстрогены - общее название женских половых гормонов, производимых в основном половыми железами у женщин. В небольших количествах эстрогены производятся также яичками у мужчин и корой надпочечников у обоих полов. Наиболее характерный эстроген - эстрадиол.

Эстрогены оказывают сильное феменизирующее воздействие на организм: они стимулируют увеличение молочных желез, формирование характерной женской формы таза, отложение жира по женскому типу - на бёдрах). Секреция женских феромонов напрямую зависит от уровня эстрогенов.

Забавно, что светлые волосы являются более высоким показателем концентрации эстрогенов в крови. А высокий уровень эстрогенов - большое количество феромонов. Видимо, поэтому многим мужчинам нравятся блондинки. После рождения у блондинки первого ребенка ее волосы темнеют, поскольку уровень эстрогена в крови падает.

И эстрогены и андрогены тормозят развитие сердечно сосудистых заболеваний остеопороза. Только эстрогены лучше справляются с сердечно-сосудистыми болезнями, а андрогены - укрепляют кости. В результате чего, риск развития сердечно-сосудистых заболеваний у мужчин выше, зато кости (особенно в старости) - крепче.

Эстрогены обладают успокаивающим и улучшающим память действием. В 1986 - 1990 годах было установлено, что повышение уровня эстрогенов способствует блокировке обратного захвата серотонина - и тем самым повышает настроение и общее самочувствие. Считается что именно чрезвычайно низкий уровень

эстрадиола - является причиной депрессий в состоянии менопаузы. Некоторые исследователи считают, что эстрогены наряду с тестостероном повышают уровень полового влечения у женщин.

Подготовка к зачатию:

прогестины (прогестерон)

Прогестины, и в частности прогестерон - исключительно женские половые гормоны. Основная их функция - обеспечение возможности наступления, а затем = поддержание беременности. Если пик эстрогенов приходится на овуляцию (это повышает половое влечение, уровень феромонов и увеличивает вероятность полового акта, необходимого для зачатия) - то наибольший уровень прогестерона приходится на вторую стадию цикла - идёт подготовка организма к возможной беременности.

На данный момент существует несколько теорий о причинах возникновения предменструального синдрома.

Обычно, симптомы ПМС связывают с резким уменьшением количества прогестерона на фоне существенно возросшей концентрации эстрогенов. Прогестерон обладает обезболивающим действием, а избыток эстрогенов приводит к задержке жидкости и солей натрия в межклеточном пространстве. Именно с чрезмерной гидратацией организма и его солевой интоксикацией и связано явление ПМС. Характер симптомов определяется заинтересованностью тканей, где развивается отек (мозг - головная боль, кишечник - вздутие живота, тошнота и т.д.).

Кстати: доказано, что уровень прогестерона повышается в организме женщины при одном взгляде на ребенка. Младенческая схема, запускающая женское родительское поведение, таким образом, имеет гормональную базу. Пухлое тельце, коротенькие ножки и ручки, большая голова и большие глаза — стимулирует мощный выброс прогестерона у женщины. Ничего подобного при контакте с младенцами у мужчин не происходит.

Предрасположенность к гормональному ответу на младенческую схему у женщин столь сильна, что механизм этот запускается даже тогда, когда женщина видит котенка, щенка или просто

игрушечного плюшевого мишку (см. рисунок).

Именно особенностями женского восприятия, связанными с врожденными материнскими инстинктами объясняется тот факт, что многие девушки и молодые женщины приходят в восторг от мягких плюшевых игрушек с пропорциями младенческого тела, тогда как длинные и тощие игрушки не вызывают у них никакой положительной реакции.

У мужчин прогестерон не вырабатывается, и им просто непонятны взрывы умиления, которые взрослая женщина, исторгает при виде маленькой плюшевой зверушки.

13. Материнский инстинкт: пролактин

Пролактин - один из гормонов гипофиза. Основная функция пролактина в женском организме - обеспечение грудного вскармливания. Пролактин обеспечивает развитие молочных желез и выработку молока. Секреция пролактина существенно увеличивается во время беременности и особенно во время лактации. В существенно меньших количествах пролактин вырабатывается и у мужчин.

Один из побочных эффектов пролактина - он тормозит механизм полового возбуждения, как у мужчин, так и у женщин. Причём независимо от содержания тестостерона в крови. Именно поэтому во время лактации половое влечение у женщин зачастую отсутствует.

Именно выброс пролактина во время оргазма - виноват в следующем сразу после оргазма половом охлаждении. В обычных условиях 60 участникам эксперимента в возрасте от 22 лет до 31 года в среднем после оргазма требовался перерыв в 19 минут. Однако после приема препарата, подавляющего пролактин - они получали по несколько оргазмов за сравнительно короткое время.

Достоверно известно, что пролактин стимулирует развитие материнской привязанности. Лабораторные макаки со сниженным уровнем пролактина больше уединяются и меньше времени проводят в телесном контакте.

Считается, что секреция пролактина повышается также при стрессе, депрессии, боли. Возможно, этот механизм носит эволюционный

характер, позволяющий снизить вероятность зачатия в неподходящий период.

Однако, не смотря на повышенную выработку пролактина, в стрессовой ситуации самки большинства млекопитающих испытывают затруднения с грудным вскармливанием.

Дело в том, что когда детеныш берет сосок в рот, эта механическая стимуляция побуждает гипоталамус запускать выделение другого гормона гипофиза - окситоцина. Уровень его в крови повышается, давление в молочной железе резко возрастает, и молоко начинает поступать в рот детеныша. Происходит это очень быстро: достаточно детенышу пососать мать несколько секунд, чтобы началось обильное отделение молока.

Выделяющийся при стрессе адреналин подавляет окситоцин, и останавливает истечение молока из груди в трудные моменты. Возможно, этот механизм носит эволюционный характер: когда первобытная мать и ее дитя убегали от дикого зверя, прекращение притока молока было ей на пользу, пока она бежала. Как только она достигала безопасного укрытия и успокаивалась, приток молока возобновлялся, и она прикладывала ребенка к груди.

14. Эрекция : монооксид азота

Я долго думал: писать ли вообще, здесь про эрекцию?

- Во-первых, те, кто хочет углубиться в нейрофизиологию - могут прочитать главу "Нейроанатомия и нейрофизиология эрекции" вот этой замечательной книги. Правда, в ней столько химических и биологических терминов, что неподкованному читателю по-началу будет тяжело.

- Во-вторых, девушки, которые причисляют себя к принцессам или, вообще, к сказочным созданиям - могут сказать "фи, какая гадость!" Хотя, вообще-то, эрекция это не гадость, а явление очень даже нужное, хотя-бы с утилитарной точки зрения: без неё не было бы полового акта, а без полового акта - нельзя было бы зачать ребёнка.

- В третьих, раз уж мы уделили столько внимания женской физиологии, почему бы теперь не уделить внимание мужской? Сам механизм эрекции довольно сложен. Упрощённо, его можно

разбить на следующие этапы:

- Мозг получает сексуальную стимуляцию: зрительную / тактильную / мысленную - кому какая нравится ;) С помощью нейромедиаторов норадреналина, ацетилхолина и окситоцина сигнал передаётся к гладкой мускулатуре пещеристых тел.
- Под действием нервных импульсов и тестостерона в синапсах гладкой мускулатуры начинает выделяться.. монооксид азота NO. Будучи неорганическим, это соединение играет существенную роль в физиологии человека. NO - нейротрансмиттер с сосудорасширяющим действием, кроме обеспечения эрекции, участвует в механизме долговременной памяти.
- Окись азота, в свою очередь, приводит к образованию другого химического вещества - циклический гуанозин монофосфат (цГМФ) которое приводит к расслаблению гладкой мускулатуры пещеристых тел и позволяет крови заполнить их.
- Поступление богатой кислородом артериальной крови способствует образованию еще большего количества окиси азота. А это, опять же, ведет к увеличению производства цГМФ.
- По мере заполнения кровью, пещеристые тела начинают пережимать вены, отводящие кровь от пениса. Это задерживает ее внутри кавернозных тел и поддерживает пенис в эрегированном состоянии.
- Эрекция продолжается до тех пор, пока гладкие мышцы пещеристых тел снова не сократятся. При этом кровь, находящаяся в них, изгоняется, а венозные сосуды раскрываются и отводят ее избыток от пениса.

Такие препараты, как Виагра, Сиалис Левитра (и др.) содержат силденафил - ингибитор фосфодиэстеразы-5 (ФДЭ-5), вещества расщепляющего цГМФ. При этом в организме происходит накопление цГМФ, в результате чего поддерживается длительная эрекция.

Следующее поколение препаратов - препараты, содержащие сверхмалые дозы антител к NO-синтазе (Импаза). Такие препараты повышают активность NO-синтаз (источников NO в пещеристых

телах), и обладают не только разовым эффектом, но и приводят к долгосрочным улучшениям.

Опьянение: этанол

К сожалению, нельзя ни съесть, ни даже ввести себе внутривенно - ни серотонин, ни дофамин. Они должны вырабатываться внутри головного мозга. Будучи введенными извне, эти вещества не способны преодолеть гематоэнцефалический барьер, защищающий мозг от поступления чужеродных веществ.

Зато гематоэнцефалический барьер замечательно преодолевают никотин, опиаты, и конечно же алкоголь.

В отличие от наркотиков, имеющих к соответствующим рецепторам высокое сродство (например, наркотики опийной группы) молекулы этанола не воздействуют непосредственно на рецепторы, а пропитывают липидный слой мембраны нейрона, разжижают её, вызывая процесс флюидизации. В разрыхлённой мембране рецептор утрачивает опору, его конформация изменяется и возникает ощущение опьянения.

Прием этанола усиливает оборот серотонина. Повышение проницаемости мембран-везикул способствует утечке медиатора в пресинаптическую щель и реализации его эффекта. Оказав действие, он интенсивно расщепляется до 5-оксииндолуксусной кислоты. Уменьшение концентрации серотонина в гипоталамусе служит фактором, усиливающим стремление к выпивке.

Однократный прием алкоголя приводит к активизации процессов образования и использования норадреналина. Содержание его снижается за счет усиления выброса нейромедиатора из везикул и ускоренного его распада. Усилением кругооборота норадреналина в среднем мозге и гипоталамусе объясняется фаза двигательного, вегетативного и эмоционального возбуждения, связанного с употреблением алкоголя. Истощение запасов норадреналина приводит к подавленному состоянию, психической и двигательной заторможенности.

Всем известный синдром алкогольного похмелья вызван интоксикацией организма продуктом окисления этанола -

ацетальдегидом, который печень не успевает окончательно расщепить в безвредную уксусную кислоту.

Необычные факты и теории осознанных сновидений.

Звенит будильник, мы открываем глаза и начинаем вспоминать только что приснившееся. В памяти всплывают образы яркого солнца и ласкового моря с экзотическими пальмами на берегу. Лежание на тёплом песке, поедание холодного мороженого и недумание ни о каких бытовых проблемах. Вспомнив, чем мы только что занимались, мы, естественно, не может не сожалеть, что сновидение уже закончилось. Там так было хорошо и всегда хочется чтобы хорошее длилось подольше... Но закончилось ли сновидение на самом деле?

Само по себе существование каких-либо «миров», существующих отдельно от называемого «реальным», обычно ставится под сомнение, но, тем не менее, практика «дриминга» (осознанного или управляемого сновидения) приводит к несколько другим выводам...

В результате практики осознанного сновидения обнаруживается, что сновидимые миры ведут себя так, как будто это некие отдельные миры, в которых имеются вполне определенные характерные черты, постоянство, и даже свое течение времени.

В процессе регулярного их посещения можно наблюдать произошедшие во время вашего там «отсутствия» изменения, встречать знакомую и незнакомую публику, то есть полный набор впечатлений такого характера, как если бы время от времени приходилось заходить на одну и ту же улицу или посещать в разное время какой-либо город.

Однако не всех сновидимых миров это явление касается в полной мере. С одной стороны, конечно это зависит в первую очередь от дисциплины внимания, от степени фиксируемости точки сборки во время подобных путешествий, от количества персональной силы, обеспечивающей возможность достижения тех или иных врат сновидения.

В обычных снах (которые следует отличать от сновидений) редко когда удастся засинхронизировать свое восприятие со сновидимым миром (зафиксировать точку сборки), поэтому картина постоянно трансформируется, и начинающего сновидца может выбрасывать или в другие сновидимые миры, или в тот мир, который принято считать реальностью.

С другой же стороны, сами сновидимые миры могут оказаться различной природы. Это те самые «яркие сны» (люцидные сновидения), в которых наблюдаемое может быть легко трансформировано, изменено, когда можно «заказывать себе тему сновидения», всячески развлекаться.

Такой мир собирается исключительно за счет персональной силы сновидящего, поэтому всякий внесенный (созданный) элемент такого мира оттягивает на себя ресурсы, которых вскоре становится недостаточно для поддержания стабильной картины.

В результате картина сна разрушается, и клиент либо просыпается, либо впадает в «обычный сон».

Продолжающееся сновидение

Мы привыкли считать, что наши сновидения начинаются когда мы засыпаем и длятся пока спим. Считаем это самоочевидной истиной не требующей доказательств. Однако практика осознанных сновидений бросает на эту "истину" большую тень сомнений.

Есть основания предполагать, что когда мы просыпаемся, сновидение продолжается. И если нам снилось, что мы лежим на пляже, мы продолжаем на нём лежать, хотя давно уже проснулись, умылись и тянемся за зубной щёткой. Покинуло сон только сознание, и потому мы его больше не видим, но сам сон никуда не делся и сюжет продолжает развиваться. Звучит фантастически? Но таковы факты.

Чтобы их заметить, необходимо уметь не только вызывать осознанное сновидение, но и уметь возвращаться в него тут же после просыпания. Если нам снилось, что мы шли по знакомой улице, то, вернувшись, мы увидим что продолжаем по ней идти. Но находимся уже не в том же самом месте, идя по которому проснулись, а чуть дальше. Разница в расстоянии примерно такая, сколько можно пройти обычной ходьбой за те секунды, которых мы отсутствовали во сне. И каким бы странным не казался вывод сделанный из этого, по-видимому, он всё же верен. Когда мы просыпаемся - сон продолжается.

Предлагаю всем практикующим осознанные сновидения этот факт проверить, перепроверить и убедиться в этом самим. Для выполнения задачи необходимо идти во сне по очень хорошо знакомой улице и запоминать мимо чего проходишь. Дверь в булочную, газетный киоск, дерево на углу, урна у подъезда, фонарь. Когда начинается просыпание, отмечаем в памяти последний увиденный объект. И когда возвращаемся в сновидение через несколько секунд, смотрим в каком месте улицы находимся теперь. Сравниваем и делаем выводы. Разница в расстоянии всегда пропорциональна секундам отсутствия. Я это проверила уже несколько раз.

Что нужно сделать чтобы вернуться в осознанное сновидение?
После просыпания продолжаем лежать, не двигаясь, не открывая глаз и ни о чём не думая. Если у вас получится это осуществить (что совсем не трудно), секунд через 10 вы вернётесь в осознанное сновидение. Всё довольно просто.

Двойственность мира

Что следует из того, что сновидение не заканчивается? А это значит что сновиденный мир это не просто "видения в голове". Мы ведь уже проснулись и больше никаких снов не видим. Ничего у нас в голове не происходит, голова занята совсем другим. Но сновидение тем не менее где-то продолжает существовать! И мы принимаем в нём активное участие!

По всей видимости, оба мира - физический и сновиденный - существуют одновременно, и может быть даже в одном месте, только оба мира сразу мы не видим. В физическом мире у нас есть физическое тело, в сновиденном мире сновиденное тело. И наше сознание просто перемещается между ними.

Это перемещение даже часто можно ощутить, если не засыпать и не просыпаться мгновенно, а пытаться растянуть этот процесс.

Перемещение ощущается как тянущее ощущение внутри головы.

Теория о том, что сновиденный мир является неким "параллельным" миром, всеобщим для всех нас, объясняет каким образом случаются совместные сновидения и узнавание во сне информации о состоянии родственников, находящихся в другом городе. Но почему тогда не все наши сновидения совместные? Я предполагаю, что в сновиденном мире, как и в физическом, не всё существующее пространство всеобщее. У каждого из нас есть дом

или квартира - некое личное пространство. И чаще всего во сне именно в своём личном пространстве мы и находимся.

Сновиденное тело

Что управляет нашим сновиденным телом, когда мы не спим? Как оно может там без руководства нашим разумом что-то делать, куда-то идти? Я предполагаю, что им управляет наше подсознание (наши чувства, желания, заботы). Также как происходит и в наших обычных неосознанных снах. Наш разум событиями не управляет, но мы что-то всё время делаем, не понимая зачем и почему.

Физический мир и мир сновиденный каким-то образом соединены. И чем занимается наше сновиденное тело в данный момент зависит от того, какие чувства, заботы и тревоги мы в данный момент испытываем. Если во время бодрствования у нас хорошее настроение, мы счастливы и довольны, то и наше сновиденное тело в данный момент находится в приятных снах.

За неимением измерительных приборов во сне, ознакомиться с особенностями сновиденного тела можно только путём осматривания и ощупывания. Такие исследования проводились и выяснилось, что наше сновиденное тело во сне может выглядеть очень по-разному. Оно не имеет определённого облика, как физическое тело. Сновиденное тело может мгновенно менять возраст, пол, рост, цвет и длину волос, одежду, количество пальцев и даже человеческий вид. Во сне мы можем находиться в теле птицы или животного. Но сновиденное тело также может и в точности передавать нашу физическую внешность. А потому с помощью осознанных сновидений иногда получается в точности узнать как выглядит наш интернетный знакомый, которого мы никогда в глаза не видели. Только у одной у меня это уже получилось дважды.

Ощупыванием же можно убедиться в том, что сновиденное тело состоит из той же материи, из которой состоит и весь сновиденный мир. Наощупь эта материя твёрдая, вроде как обычная физическая, но если надавить посильнее пальцем, палец мягко заходит внутрь, как в пластилин. Проткнув во сне свою ногу и ладонь, я даже никакой боли не почувствовала.

Индукторы осознанных снов

В Стэнфордском университете был разработан ряд устройств, которые помогают человеку войти в состояние управляемого сна. Основным принципом работы этих аппаратов является следующий:

главная задача, которую необходимо выполнить желающему получить такой сон, состоит в том, чтобы во сне вспомнить это намерение. В обычной жизни мы часто используем средства, напоминающие нам о чем-либо: записки, нитки, завязанные вокруг пальца, будильники и т.д. Хотя напоминания, подобные вышеперечисленным, не имеют никакой ценности во сне, существуют сигналы другого рода, которые могут оказаться полезными. Тот факт, что внешние раздражители иногда могут проникать в сновидения (радио, встроенное в будильник, или пила соседа появляются во сне в замаскированном под что-то другое виде, вместо того, чтобы разбудить вас), навел исследователей на мысль использовать некоторые из них как сигнал, напоминающий сновидящему о необходимости пробудить сознание.

Например, проигрываемая на магнитофоне запись голоса, говорящего: "Ты спишь!" во время БДГ-фазы сна у спящего человека, иногда проникает в сновидение и благодаря этому человек вспоминает, что он хотел сделать. Наиболее эффективным раздражителем был признан мерцающий свет, потому что его использование снижает вероятность пробуждения человека по

сравнению со звуком. Кроме того, источник такого света легче реализовать. Разработанные Лабержем с коллегами устройства DreamLight и NovaDreamer могут также генерировать звуковые сигналы, которые лучше всего использовать людям с более глубоким сном.

Перед началом практической работы с этими устройствами пользователь должен сперва опытным путем подобрать интенсивность и продолжительность световых вспышек, проникающих в сон, не пробуждая его. В дополнение к этому ему следует днем выполнять специальные упражнения для психики, чтобы подготовиться и быть в состоянии распознать сигналы, когда они появятся во время сна. Оба устройства имеют мягкую и удобную маску, которая надевается на глаза и имеет внутри источники света. Наступление БДГ-фазы определяется по движениям глаз, и световые или звуковые сигналы начинают подаваться, когда активность этих перемещений максимальна.

Индукторы ясных снов снабжены еще одним механизмом стимуляции таких сновидений. Исследователи заметили, что когда люди используют эти устройства, они часто видят во сне, будто просыпаются с маской на глазах и нажимают находящуюся на ней кнопку. Эта кнопка на некоторое время "запрещает" генерацию сигналов, чтобы человек мог заснуть. Обычно нажатие кнопки сопровождается писком, который дает знать, что вы произвели эту операцию успешно. Однако иногда люди жаловались, что эта кнопка не работала, когда они просыпались ночью. На самом же деле они спали и видели сон, будто просыпаются и нажимают на кнопку, которая не работала (ведь это был лишь образ DreamLight). Известно, что приборы, видимые нами во сне, обычно работают неправильно. Когда людям объясняли, что отказ кнопки в середине ночи является сигналом - это¹ происходит во сне, - они стали

пользоваться этим, чтобы входить в состояние сна в дальнейшем. Кнопка "проверки реальности" оказалась весьма полезной: исследованиями установлено, что примерно половина осознанных снов была вызвана применением этой кнопки.

Непонятные перерывы в практике фазы (выхода из тела).

" Всем привет. Решил написать статью о неизбежных перерывах в практике фазы.

Подобное затишье случается время от времени с каждым практиком. Очень важно знать, что является тому причиной и как действовать в данной ситуации.

За весь мой период практики непонятные застои случались часто. Обычно длились они 5, 6, 7 и самый длинный период в 8 дней.

И что только в голову не лезло на тот момент: «Может все - кирдык моей практике? Я разучился выходить из тела? А может вообще никогда внетелесных переживаний у меня не происходило?» и все в этом духе.

Но проходило время и все вставало на свои места – выходы возобновлялись, причем с новой силой и могли происходить несколько дней за подряд.

Объяснить для себя, почему так происходит, было не просто. Я искал ответ во многих книгах по внетелесным переживаниям и осознанным сновидениям, на различных форумах и выяснил, что такие застои – это частое явление, особенно на первых порах. Причем перерывы бывают не такими короткими, как у меня, а продолжаются у кого-то месяцами и даже дольше.

Роберт Монро также упоминал о подобном:

"В периоды непонятно почему наступающего спада, когда достичь Второго Состояния не удастся, несмотря ни на какие усилия, это ощущается с особенной остротой. Возникает такое чувство, что ты не у дел, что ты отрезан от огромной важности живительного источника".

В периоды спада Монро чувствовал некоторую растерянность, опустошенность и переживал на этот счет.

О таких спадах часто упоминает Михаил Радуга, при этом всегда советуя на неделю-две отдохнуть от практики, вообще не думая о ней. Говорит, что это лучшее лекарство от неудачных попыток.

Из чего следует, что и с великими исследователями в данной области наступали не лучшие времена.

Причины периодов спада

Но почему же эти периоды наступают, какова их причина?

На первых порах, когда эмоции зашкаливают и тебе вновь не терпится пережить фазу, происходит один интересный момент. Человек настолько поставил себе желанную цель, что начинает пробовать попасть в фазу каждый день, причем за один день умудряется делать много попыток.

Отсюда и вытекают все эти проблемы. Этим самым практик нарушает естественные ритмы организма, лишив себя промежуточных, переходных состояний, которые и дают эффект для фазы. Если такое начинает происходить, лучше остановиться и попытаться спокойней отнестись к делу, размеренно и постепенно.

Не должно быть общего стремления пробовать выходить из тела каждый день, что является главной стратегической ошибкой всех практиков новичков. Это избыточное желание, как правило,

снижает шансы на успех до нуля. Если будете пытаться додавить ситуацию, то эти перерывы продлятся еще дольше и все попытки будут тщетными.

Когда у меня происходил период спада, я со временем смирялся с этим и говорил себе: «Да ну его на фиг, нет так нет».

Через день - два фаза начинала сама «стучаться в дверь», то есть случались спонтанные выходы.

Ключевым моментом здесь оказалось то, что когда я отпускал ситуацию, снижал значимость и просто забивал на практику, как тут же все вставало на свои места.

Теперь, после трех лет практики, перерывы случаются на много реже. Сейчас у меня другой подход, более спокойный и уверенный. Как часто я расстраивался из-за этих срывов, переживал, накручивал себя, но все это оказывалось – ЗРЯ! Фаза как ни в чем не бывало возвращалась и опыты продолжались.

Это станет частью тебя, частью твоей жизни и обратного пути нет.

Вот слова Роберта Монро:

"...Однажды открывшись иной реальности, вы уже никогда, как бы ни старались, не сможете полностью "закрыться" от нее. Житейские дела могут на время заслонить ее, но, будьте уверены, она к вам вернется..."

Рекомендации по практике

Главным правилом должна быть естественность, хорошее психическое и физиологическое состояние. Не должно быть никакой истерии, чрезмерного желания, идеи-фикс. Все действия должны быть хладнокровными и уверенными.

Одним из главных признаков правильности подхода к практике является обычный сон. Если практик имеет всегда хороший сон, то все делается верно. И наоборот, постоянно прерывистый сон, бессонница всегда служат признаком допущенных ошибок.

Подведу краткий итог:

1. Ни в коем случае на начальном этапе не стоит заниматься практикой фазового состояния чаще, чем два или три дня в неделю. В первые месяцы и даже годы концентрируйте свое внимание на попытках только по выходным, когда не надо рано вставать.

Хотя если в другие дни вы проснетесь и чувствуете, что сейчас хороший момент для попытки, то конечно же не отказывайте себе в этом – действуйте. Главное, чтобы не было общего намерения пробовать каждый день.

2. Если будут возникать периоды, когда все получается и чувствуешь себя реально профессионалом, но вдруг резко происходит ступор, то следует сделать перерыв в 1-2 недели. Стоит максимально заняться как можно далекими от фазы делами. Как раз в этот период часто начинают происходить спонтанные выходы из тела.

3. И самый важный момент – это то, что теперь Вы знаете, что у более продвинутых практиков подобное тоже происходит, и они не обязательно входят в фазу каждый день. Также случаются перерывы, осознанные или вызванные внешними обстоятельствами (бывает просто не до этого чисто по физическим причинам). А иногда из-за вновь возникшего чрезмерно избыточного желания, что все же случается, но с опытом все реже. Теперь Вам известны причины сбоев в практике фазы и расстраиваться из-за них нет смысла. Подобные ситуации временные и решаемые. Главная суть в

том, что в любом деле нужен баланс. Не должно быть никакого дискомфорта, вызванного практикой, даже учитывая неудачные попытки."

Михаил Букин

О лжи в «математике сна».

Число групп растиражировавших «волшебную таблицу» о ценности сна в зависимости от времени суток зашкаливает и продолжает увеличиваться уже давно. Уверен, что нашим подписчикам не требуется говорить о том насколько бредова данная идея и все же, видя сотни репостов и тысячи лайков, мы решили разобраться в вопросе более подробно.

Довольно скоро выяснился первоисточник и автор - это не кто иной как Будилов (Сергей Алфеевич) и соавторы с книгой Методика «Алфеевичи». На различных сайтах посвященных целительству автора наделяют, как и положено любому уважающему себя целителю и псевдоученому, различными титулами: член профессиональной ассоциации висцеральных терапевтов и действительный член Международной Академии Экологии. Подобное сопровождение порождает у несведущих иллюзию научности и достоверности текстов.

Медицинское образование в характеристиках Будилова нигде не встречалось, впрочем ложный намек на него дает членство в "профессиональной ассоциации висцеральных терапевтов". Стоит отметить, что подобная ассоциация действительно существует и носит также второе название "ассоциация висцеральной хиропрактики", гораздо менее наукообразное, от того и реже

применяющееся. К врачебному сообществу данная ассоциация никакого отношения не имеет, а объединяет, как можно понять из второго названия хиропрактиков и некоторых их клиентов.

Термин "хиропрактика" был предложен в конце 19-го века пастором Сайуэлем Х. Видом. Правильная в принципе идея о том, что ряд висцеральных болезней связаны с различными искривлениями позвоночника и их возможно облегчить придав ему физиологическое положение превратилось в очередной панацею, приверженцы которой берутся излечить от всего на свете, и вот это заявление ничего общего с наукой уже не имеет.

Со вторым титулом "член Международной Академии Экологии" несколько сложнее. Такая организация тоже существует. Действительно академия. Действительно международная. Но нет, если вы представили развитые европейские страны или что-то в их духе, то будете немного разочарованы. Казахстан. Именно Казахстан родина сей академии. Дальнейшие комментарии в общем-то излишне.

А теперь приведем текст - источник таблицы целиком:

"... Природный режим подъёма и отхода ко сну не должен зависеть ни от возраста, ни от вашей работы, ни от каких других причин. Солнышко за тучами «встаёт и ложится» согласно ритму, заданному природой. Живите в согласии с законами неба, и Ваша душа - представитель Небесных законов по дате, месяцу и году рождения - войдёт в согласованную гармонию с вашим телом. Любые болезни высохнут как утренняя роса.

Подъём - в 4-30 - 5-00 утра (точка росы).

Завтрак - с 6 до 7 утра.

Обед - с 11-00 до 13-00 часов.

Полдник - с 14-00 до 16-00 часов.

Ужин - совсем не нужен.

Отбой - с 21-00 до 22-00 часов.

(Ослабленным, в период восстановления - с 19-00 до 20-00 часов - уже спать).

Одна из основных причин болезней состоит в том, что мы очень мало спим. Надо также помнить, что сон в разные часы суток имеет разную ценность для восстановления организма. (Классика лженауки - выдать известный факт и дать ему своё, ничем не доказанное объяснение © ИвМ)

Пользуясь нижеприведённой таблицей, посчитайте сумму сна, которую вы выбираете при вашем режиме дня. Здоровому человеку для восстановления сил в сутки достаточно 12-14 часов сна. (По такой математике можно спать 2 часа в сутки с 19 до 21 часа, что равно по данным таблицы 13 часам © ИвМ)

Время суток / Ценность сна за 1 час

С 19 до 20 - 7 часов

С 20 до 21 - 6 часов

С 21 до 22 - 5 часов

С 22 до 23 - 4 часа

С 23 до 24 - 3 часа

С 0 до 1 - 2 часа

С 1 до 2 - 1 час

С 2 до 3 - 30 мин.

С 3 до 4 - 15 мин.

С 4 до 5 - 7 мин.

С 5 до 6 - 1 мин.

Далее сон бессмысленный. (!? © ИвМ) Многие ложатся спать в 24-00, а то и в час-два ночи, набирая при этом сна, согласно таблице, всего лишь 2-3 часа. Посчитайте, с учётом того, когда вы ложитесь спать, сколько спите? Недосыпание - «синдром усталости» первая причина всех заболеваний.

Авторы рекомендуют спать головой строго на север. (!? © ИвМ)

А будущим мамам и мамам, уже имеющим детей, кроме того следует знать: чтобы ваша сладкая малютка хорошо спала, коляску или кроватку ставьте так, чтобы голова (затылок ребёнка) - смотрел всегда на солнышко (!? © ИвМ). ..."

В столь коротком тексте уместилась сразу и нумерология, и аналог фен-шуй, и банальные просчеты в математике. Думаю не стоит упоминать, что официальной науке такая градация ценности сна не известна. Зато известно, что полноценный сон должен включать 5 циклов сна каждый из которых длится примерно по 1,5 часа. За регуляцию сна ответственен гормон мелатонин, его концентрация в крови наиболее высока между полночью и 5-00 и обусловлена темным временем суток (дневной свет и искусственное освещение подавляют синтез). Однако это не мешает некоторым людям с преимущественно ночным образом жизни годами спать днём ("когда сон не имеет никакого смысла") и при этом высыпаться.

Даже не обладая медицинскими знаниями и вспомнив распространенные понятия "сова" и "жаворонок" можно понять бредовость таблицы.

О чувстве собственной важности

О чувстве собственной важности и актах самобичевания.

Небольшой опус-размышление для махровых нагвалистов и любителей трудов Карлоса Кастанеды. Заквашен на личном опыте, разумеется.

Тема ЧСВ, чувства собственной важности – подана как одна из центральных тем, как один из главных врагов «идущего по пути воина», сторонника Кастанедовского мировосприятия. Очень скользкая тема, простая и сложная к пониманию одновременно, поскольку в конце концов у некоторых людей с практикой возникает множество вопросов и парадоксов – где мое ЧСВ, а где не ЧСВ? Может я еще живой, потому что чрезмерно важно отношусь к себе? А может мне стоит жить в более плохих условиях, чтобы провоцировать свое ЧСВ? и пр. пр.

В одном месте даже придумали новый термин – ЧСД, чувство собственного достоинства, и стали пилить разные события происходящие во внутреннем мире на пополам – мол вот это чсв, а это чсд. Напомнило мне очень это католических священников в пост – свинью есть грешно, чсв, а капибара вточить можно, это не совсем свинья, не совсем чсв, назовем это чсд и будем лопать перекрестившись.

Вообщем полная жесть - вместо того чтобы очищать осознание получаем концепцию грехов и праведных поступков (чсв, не чсв, чсд, не чсд и т.д.), чтобы затем снисходительно подсмеиваться над христианами и идти расшибать лоб в следовании линии поведения, которая должна привести нас к хорошей загробной жизни.

Прикольно конечно, и совсем не похоже на слепую религию, но не у всех есть время на такие игры.

Есть и другая сторона, довольно известное выражение «самоунижение – это чсв с обратным знаком». Вместо того чтобы вытаскивать себя из задницы, мы засовываем голову в колени и говорим – это все мое чсв, мне итак хорошо, нужно смириться с этим, потренировать контроль собственной важности, и если тебя поставили на колени, приспустить штаны и продолжать контролировать важность. :)

Вообщем, это все-таки еще не помогает распутать воину клубок понятий и отделить то от чего стоит избавляться и зачем. Прежде всего, нужно получить целостную картину, так чтобы все встало на свое место, не противоречило реальности, и приносило результаты, а затем понять какое место в этой картине занимает чувство собственной важности.

Вот тут могут взбомбить пуканы, потому что сейчас безжалостно буду сравнивать нагвализм с другими течениями, такими как даосизм, индуизм и пр. Можно сколько угодно говорить, что это нечто отдельное и эксклюзивное, единственная истина, но все-таки некоторые сходные линии систематически прослеживаются, и кроме того это авторский опус, кучка личного мнения в вечернее время, одна из тысячи точек зрения и ничего экстраординарного в ней нет. Постараюсь покороче.

Почему нужно избавляться от ЧСВ? Потому что так сказал Дон Хуан, а он был маг из книжки?) Или потому что это плохо и неприятно выглядит со стороны? Или потому что высокомерие и это грешно?)) Или это меня ослепляет, погружает в иллюзии?

Если припомнить, почему вообще возникла такая потребность, в избавлении от чсв, так это потому что чувство собственной важности съедает массу энергии, как и чрезмерные переживания (знаменитое индугирование) и пр. вещи от которых Кастанедовские воины постепенно избавляются. Но это все же не объясняет до конца что же именно такое это самое ЧСВ, которое съедает энергию, которая нам нужна... а кстати, зачем? Какая цель?

О чувстве собственной важности и актах самобичевания.

В книгах дона Карлоса цель мага – очищать связующее звено с намерением, задействовать второе кольцо силы, слиться с бесконечностью, сгореть изнутри и пр. Именно на этот акт достижения необходима энергия, значительная часть которой уходит на чувство собственной важности.

Начну проводить параллели. Невыразимый и непознаваемый нагваль, настолько похож на невыразимое и непознаваемое дао, что тут либо вмещалось божественное провиденье, либо кто-то проводил очень много времени в библиотеке изучая древнекитайскую литературу. Да и собственно другие пути, помимо даосизма, преследуют ту же цель, но другими словами – становление человеком знания, слияние с бесконечностью, выход за пределы своего сознания.

Возможно, я могу ошибаться, и где-то кто-то добивается буквальных результатов с телепортациями и всякими фокусами, вооружившись трудами КК, но если посмотреть отстраненно – человек знания, это просветленный человек, чье внимание находится во втором кольце силы – то есть в постоянном безмолвии, очищая связующее звено с намерением – или другими словами, пребывая в единстве с миром.

Один путь, разными языками, в разных частях мира.

Соль в остановке диалога - это ключ к миру магов, переход во второе кольцо силы и т.д. Тоже самое исповедовалось и в даосизме, и в буддизме, и в индуизме и везде – есть другое состояние работы мозга (мозга человека знания))) и характеризуется оно стабильной остановкой диалога и ощущением получения знания напрямую.

А поскольку остановка диалога имеет разные уровни, и возможно самые глубокие из них и приводят к полному слиянию с миром, к состоянию которое можно было бы назвать «сгоранием изнутри».

Вспоминаем про ЧСВ. Чувство собственной важности провоцирует это, провоцирует диалог вертеться, бубнить, разжигать эмоции, страхи, подкидывать материал для мыслей и таким образом задействовать нашу энергию, которую мы могли бы тратить на достижение «сгорания изнутри» или на становление «человеком знания», слиянием с дао, очищением тел, вообще, на практику остановки диалога.

Теперь все складывается ясно – чувство собственной важности, это то что бесконтрольно провоцирует наш диалог. Облила машина – и тихо в уме, отлично, но только завертелись мысли, породили эмоции, которые в свою очередь породили еще больше мыслей – значит мы попались в лапы чувства собственной важности.

Практикуем безупречность, осознаем смерть и делаем свой последний шаг красиво и величественно – отлично, никакого ЧСВ в этом нет, но если вслед за этим тянется вереница мыслей-сравнений с другими людьми, или страхов, или новых сверхценных идей – это уже чувство важности.

ЧСВ – то что порождает мыслительный поток. Нет никакой пользы в том чтобы практиковать абсурдные действия или самоунижения,

если при этом мы не преследуем цели остановки мыслительного потока.

Что же получается в противном случае, вместо того чтобы приостановить диалог, мы выбираем самый худший сценарий из возможных, нахваливаем себя в голове за то что мы боремся с ЧСВ, и в окончании продолжаем хвалить себя и придумывать новые способы борьбы с ЧСВ, продолжая повергать нашу жизнь в хаос и разрушение – диалог не умолкает ни на минуту. Важность остается, ведь именно она и рождает диалог такого рода, идеи такого рода и провоцирует эту "борьбу с важностью".

Нет мыслей - нет мыслящего, нет никакой важности. Чья важность?

Чувство собственной важности это то что цепляет, то что раскручивает диалог, то что не может просто промолчать внутри если ситуация складывается не так как надо. Избавление от чсв это не принятие самого плохого варианта развития событий (мол не так уж я и важен, пойду пожую солому, посплю на камнях) а избавление от энергозатрат, которое чувство важности с собой несет, избавление от ментального шума и эмоциональной бури (замолчал в уме и просто руководствуешься осознанием смерти и вытекающей из нее безупречности – делаешь лучшее из возможного).

Зацени разницу между этими двумя подходами, и какие результаты они приносят в первом и во втором случае. Еще раз – ЧСВ это то что заставляет тебя запускать диалог когда все идет не так как хотелось бы, или провоцирует на получение чего либо большего для себя, опять таки запуская на автомате диалог.

Чувство собственной важности – это не грех и не аскетические запреты от старого магического индейца, чувство собственной

важности это процесс внутри, который отнимает энергию, которая могла бы тратиться на прохождение пути.

Хорошо когда есть понимание этого процесса, тогда избавление от чувства собственной важности не противоречит безупречности. Не возникает никаких парадоксов и непонятных, неосвещенных сторон, навроде – осознавая свою смерть и руководствуясь безупречностью, я делаю все самое лучшее, но это может быть завуалированное ЧСВ.

Нет больше ничего завуалированного – это запускает мой внутренний диалог? Это тратит твою энергию на ментальный жев? Да? Тогда ЧСВ. Нет? Тогда размышления над такими пустыми вопросами о чувстве собственной важности – это и есть чувство важности, и эти размышления следует просто отбросить и не нагружать голову пустыми задачами.

Конец авторского опуса.

Надеюсь было приятно немного хватануть моего восприятия. Возможно оно придется по вкусу в отношении чувства собственной важности и уже не нужно будет загонять себя по тому или иному поводу. :) Ну и не стоит забывать что это только точка зрения.

Об эмоциях в ОС.

Не секрет, что слишком сильное эмоциональное возбуждение в ОС для некоторых может стать причиной внезапного пробуждения. Особенно для малоопытных сновидцев. Оно и понятно: чувство свободы, вседозволенности, прикосновения к новому и неизведанному будоражит, окрыляет и захватывает человека с огромной силой.

"Ого! Да я же во сне сейчас! Лечу прямо сквозь Галактику! Вот это скорость..!" - и вдруг здравствуй, родная кровать. Однако, внезапно. Да и до звонка будильника ещё добрых полтора часа. Можно было бы и поОСить ещё немного, но...

Знакомо? Поэтому чтобы излишний накал страстей вас не разбудил, можно постараться поработать над своими эмоциями. Нет, это, конечно, не означает, что в ОС нельзя радоваться, удивляться и испытывать положительные эмоции вообще. Но поучиться в нужный момент умерять этот пыл (чтобы вдруг не было казусов с резким вылетом из ОС)) - стоит того.

И наоборот. Иногда требуется "оживить" серую, как бы давящую на вас обстановку во сне. Для осуществления этого, как раз можно создать нужный эмоциональный подъём. Кстати, время от времени подобным приёмом могут воспользоваться и уже достаточно опытные сновидящие.

Как же работать над своими эмоциями в ОС?

Для начала как обычно поупражняться в реале. Есть одна небольшая, но занимательная "фишка". С её помощью вполне возможно натренировать своё внимание и концентрацию. Это вызывание в сознании световых пятен и удержание внимания на каждом из них. Всего лишь.)

УПРАЖНЕНИЕ

Примите расслабленную, удобную для вас позу. Закройте глаза. Ваша цель - "увидеть" заранее заданный цветовой фон.

Известно, что созерцание красного, оранжевого или жёлтого фона (пятна) ассоциируется с теплом. Это создаёт эмоциональный подъём.

Зелёного или голубого - ассоциируется с состоянием покоя.

Синий или фиолетовый цвета вызывают в сознании ощущение холода.

Чёрный же или тёмно-красный - вообще мрачное настроение, а то депрессию. [Поэтому поаккуратнее с этими цветами, если что. Даже если вы считаете, что чёрный цвет вызывает у вас чувство дикого восторга. Старайтесь всё же адекватно оценивать свои возможности и склонности.]

Вскоре, по мере продвижения таких занятий по "видению" различных цветowych пятен, вы почувствуете, что достигаете таким образом соответствующего эмоционального настроя. Идёте на подъём или на спад эмоций (либо наоборот).

Обычно на качественную отработку упражнения уходит до 4-х месяцев. В результате тренировки занимающийся приобретает способность легко создавать нужный эмоциональный настрой при помощи целенаправленно вызываемого цветового фона.

В качестве иллюстрации работы с цветовым фоном и эмоциональным настроением в ОС, приведу несложный пример из своего опыта.

Случается, когда обстановка в ОС может сложиться так, что навеивает неприятные впечатления. То ли местность вокруг слишком "давящая", тяжёлая. То ли персонажи серые или настолько беспокойные, что хочется их отшвырнуть от себя куда подальше, чтобы не лезли назойливо. Желание гулять по таким просторам или контактировать с напрягающими персонами возникает нечасто. И чтобы решить проблемку, так сказать, одним махом, - просто намеренно поднимаю себе настроение. Здесь и Сейчас. А для этого именно вызываю с сознанием образ жгучего жёлтого (или

пурпурного) цвета. И потом повсюду, насколько хватает взгляда (хоть до самого горизонта сновиденной картинки) обволакиваю этим жёлтым светом всё, что есть вокруг. Этаким прожиг.))) Запись новых образов во сне.) Потому что весь сон может кардинально измениться после проделанных действий. Осознавание данного процесса как раз и приносит желаемые перемены, зашкаливающие эмоции и удовлетворение от трансформации, от создания чего-то положительного, изменённого в лучшую сторону.

Само собой, если распирающие эмоции кому-то наоборот нежелательны, - можно пробовать похожие действия, но в другом, более успокаивающем цвете, что называется.

Общение в ОС.

В осознанных сновидениях мы часто с кем-то разговариваем, общаемся и даже "физически" взаимодействуем. Кто они, те люди, что окружают нас во снах? Насколько они настоящие, самостоятельные личности? К чему они способны? Что они могут?

С персонажами осознанных сновидений можно целенаправленно разговаривать, задавать им вопросы. Оказывается, что многие персонажи осознанных сновидений способны делать лишь то, что они уже делают. Например, просто идти по улице с определенным выражением лица. Персонаж может просто игнорировать попытки вступить с ним в контакт; вас просто могут не замечать и не слышать. Если вы встанете у них на пути, то на вас натолкнутся как на неожиданное препятствие. Но, через несколько секунд они внезапно выходили из забытья и после, некоторые из персонажей, с вами с удовольствием общались. Некоторые из персонажей весьма общительны.

Со временем число персонажей осознанных сновидений заметно увеличиться и, в частности возрастет число людей, с которыми легко и приятно общаться. В реальном мире может также пропорционально увеличиться число людей, с которыми вам будет приятно общаться.

Персонажам можно задавать вопросы. На вопрос «как тебя зовут?» они могут охотно отвечать, но фамилии называть не хотят. Если слишком настаивать, то персонажи могут просто «раствориться». Поэтому, не настаивайте.

На вопросы «чем занимаешься и где живешь?» персонажи в основном отвечают охотно, иногда даже подробно.

На вопрос "ты меня знаешь?" некоторые персонажи могут вам ответить, что явно знают вас, но редко могут вспомнить, как именно мы знакомы. Это как встреча на улице, когда человек тебе явно знаком, но ты не можешь вспомнить кто он.

Очень важный момент: благожелательная настроенность легко передается другим персонажам осознанных сновидений.

Оккультное мышление.

Почему люди искренне верят в сверхъестественные явления, не подтвержденные наукой? Почему ищут истину в малопонятных, туманных, противоречивых оккультных книжках? Почему стремятся объяснять события собственной жизни не объективными факторами, а нематериальными влияниями типа кармы, порчи, родового проклятья, венца безбрачия, происков злых духов и пр.? Почему подпадают под влияние различных гуру, шарлатанов, продавцов воздуха, и, в конечном итоге, становятся членами тоталитарных сект?

Причин, конечно, много. Тут Вам и эскапизм – желание уйти от серой повседневности, и желание обрести оккультное могущество, и эвристики вместе с когнитивными искажениями (cognitive biases), и желание найти лекарство от неизлечимой болезни или выход из безвыходной ситуации.

В данной же статье мы рассмотрим оккультное мышление, которое, с одной стороны, может являться причиной увлечения оккультизмом, и, с другой стороны, формируется в процессе изучения оккультизма, когда человек как бы заражается вирусом, искажающим его мышление.

Кстати, под оккультизмом мы понимаем не только учения Элифаса Леви, или Папюса, или Станисласа де Гуайта, или Блаватской, или Гурджиева, или Макгрегора Мазерса, или Алистера Кроули – тысячи их. К оккультизму с полным правом можно отнести и экстрасенсорику вместе с биоэнергетикой и энерго-информатикой, и так называемое народное целительство по типу лженаучных рецептов Геннадия Малахова, и чистку кармы по типу опусов Лазарева, и воскрешение умерших по типу шарлатанства Грабового. А перечисленные ниже особенности оккультного мышления присущи и лжепсихологиям (типа соционики и НЛП), и психотерапевтическим учениям (типа юнгианства, расстановок по Берту Хеллингеру и трансперсональной психологии) – в этом случае речь идет о, как я его называю, психологическом оккультизме.

Итак, каковы же основные характеристики оккультного мышления?

Отрицание случайностей. Помните мультик «Кунг-фу панда»? Там говорящая черепаха и по совместительству великий учитель кунг-фу по имени Угвей любил повторять, что случайности не случайны. Мне этот мультфильм нравится, хотя он и эксплуатирует веру в то,

что любой увольневатый толстячок сможет стать великим мастером кунг-фу, но это мультик, я подчеркиваю: мультик. В реальной жизни случайности случайны, т.е. за интригующими стечениями обстоятельств не стоят ни таинственные высшие силы, ни некие оккультные закономерности.

Оккультный анализ такого рода случайностей, например, случайных совпадений, чрезмерное внимание к ним, зачарованность ими скорее приведут к погружению в иллюзии и самообману, чем к обнаружению истины, ведь даже самые интригующие совпадения могут быть совершенно случайными. Вот вам несколько примеров.

Отделить же случайное от не случайного помогают познания в теории вероятностей. К сожалению, ни рядовой обыватель, ни адепты оккультизма, ни оккультные учителя такими познаниями не обладают. Желающим хотя бы немного улучшить свою осведомленность в этой области современного научного знания смело могу посоветовать прочитать следующие статьи:

- Почему кажется, что лженаука работает (<http://vk.cc/2X4fC1>)
- Закон малых чисел (<http://vk.cc/56XNBD>)
- Эвристика репрезентативности (<http://vk.cc/56XNE5>)

Кстати, успешно мимикрировавший под психотерапевта оккультист Карл Густав Юнг даже провозгласил новый формат причинности – синхронность, в рамках которого как раз и утверждается, что случайные совпадения не случайны и должны анализироваться в духе психоаналитических интерпретаций, гаданий и предсказаний будущего или мистических толкований.

Поиск закономерностей там, где их нет. Поскольку оккультисты не понимают разницу между случайным и закономерным, то они видят закономерности там, где никаких закономерностей нет. Они видят кармические, магические, герметические закономерности,

которым подчинена жизнь людей и весь космос. Кстати, если такого рода закономерности ищет человек с диагнозом «шизофрения», то такого рода поиск и обнаружение скрытых закономерностей будут называться психиатрическим термином «апофения». В свою очередь симптом под названием «апофения» позволяет диагностировать шизофрению.

Заметим следующее: обнаруживать закономерности там, где их нет, оккультистам позволяет и так называемая «вера в закон малых чисел». В этом случае из единичного случая выводится закономерность. Например, положил человек в карман оккультный талисман, чтобы успешно просить о повышении заработной платы, пришел к начальнику, попросил, начальник согласился. Все! Оккультное мышление подсказывает однозначный вывод: именно талисман стал причиной повышения.

Мистические соответствия и ложные корреляции. Чтобы облегчить своим адептам обнаружение закономерностей там, где их на самом деле нет, оккультисты разработали целую систему соответствий, прежде всего, нумерологических и астрологических. С такими таблицами соответствий чему угодно можно придать оккультное значение, в чем угодно увидеть скрытый смысл.

Такого рода соответствия порождены, с одной стороны, случайными совпадениями, с другой стороны, примитивным ассоциативным мышлением, порождающим цепочки типа: «черный цвет – ночь – зима – север – холод.

Запечатлены мистические соответствия и ложные корреляции во всевозможных оккультных трудах.

Конечно, научных оснований для того, чтобы считать, что, например, смуглость кожи связана с влиянием сатурна, а голубой цвет – с магнетическим флюидом, не существует и существовать не может.

Герменевтический характер мышления. Герменевника – это некое искусство толкования. Толкование – это вообще вещь если не совсем ненаучная, то во всяком случае присущая наукам чисто гуманитарным типа философии. Название «герменевтика», по-видимому, происходит от имени древнегреческого бога Гермеса, который был покровителем ловких торговцев, мореплавателей, а также по совместительству препровождал души умерших в загробный мир. Кстати, в оккультизме Гермес играет видную роль в виде Гермеса Трисмегиста – автора набившей оскомину «Изумрудной скрижали», а труды, якобы написанные Гермесом Трисмегистом, составляют в виде так называемого «герметического корпуса» важную часть мутных писаний, лежащих в основе оккультизма.

Герменевтический характер мышления подразумевает, что все трактуется оккультистами как символы и аллегории, во всем ищется и успешно находится скрытый смысл. Все интерпретируется как имеющее непонятное профанам содержание. Оккультист все события своей жизни, все оккультные тексты не принимает буквально, а толкует, истолковывает, стремится выщедить некую информацию, получать которую якобы и позволяют занятия оккультизмом.

Эту черту оккультного мышления достаточно точно выразил А.С. Пушкин:

Татьяна верила преданьям
Простонародной старины,
И снам, и карточным гаданьям,
И предсказаниям луны.
Ее тревожили приметы;
Таинственно ей все предметы
Провозглашали что-нибудь (выделено мной - АН),
Предчувствия теснили грудь.

Оккультисты постоянно гадают и ищут подсказки высших сил и знаки их благоволения или гнева. Кстати, примерно также поступают и психоаналитики всех мастей, которые везде стремятся видеть сигналы из подсознания.

Синкретизм. Говоря предельно просто, синкретизм - это смешивание совершенно разнородных концепций. Оккультисты, действительно, смешивают несовместимое, например, каббалу и индуизм или понятия квантовой физики с оккультными понятиями. Кстати, ньюэйджевская фишка, идея-манок под названием «все пути ведут к истине» - это тоже проявление синкретизма. Отличный пример оккультного необоснованного смешивания, синкретизма – оккультное Таро, которое, с одной стороны, трактуется как послание древнеегипетских посвященных, а, с другой стороны, как кабалистический код (напомним, что каббала - явление чисто еврейское), при том, что евреи в соответствии с Библией посрамили египетских магов еще во времена Моисея (познакомиться с другими перлами оккультной тарологии Вы можете здесь — <http://vk.cc/56XOag>).

Нечувствительность к противоречиям. Да, из примера с оккультным таро ясно видно, что оккультисты не видят противоречий в собственных писаниях и рассуждениях. Кстати, понятие «нечувствительность к противоречиям» ввел французский антрополог Леви-Брюль как одну из характеристик первобытного (дологического, пралогического) мышления, присущего народам, находящимся на стадии традиционного общества (это я дипломатически вуалирую словосочетание «примитивным народам»). Оккультные труды, действительно, полны явных и скрытых противоречий, которые совершенно не смущают оккультистов. Надо заметить, что один из способов не обращать внимания на противоречия – это убедить себя в том, что в оккультном тексте зашифрован некий тайный смысл, доступный лишь посвященным, а без посвящения текст будет непонятной

мешаниной странных слов и нелогичных умозаключений.

Интуитивность и иррациональность. Да не смутит этот пункт адептов лженауки соционики, в которой интуитивность и иррациональность – это разные понятия! Оккультисты, когда стремятся улавливать некие сигналы или доверять собственной интуиции, т.е. субъективным, непроверенным объективно мыслям, чувствам, ощущениям, не понимают, что вместо обнаружения смысла человек часто привносит смысл которого не было, а вместо фактов обнаруживает артефакты. Поэтому мало ощутить некое интуитивное предчувствие, нужно еще проверить его объективно. А без этого человек скорее заблудится в собственных фантазиях, чем обнаружит нечто реально существующее.

Конечно, гораздо интереснее витать в облаках и улавливать некие мистические влияния, сигналы, посылы, чем заниматься объективной проверкой. Последним занимаются не оккультисты, а парапсихологи, и, надо сказать, пока ни одного объективного подтверждения того, что интуитивные предчувствия адептов и посвященных хоть как-то связаны с реальностью, парапсихологам предъявить научному сообществу не удалось.

Избирательность. Вообще оккультисты все воспринимают и осмысляют очень и очень избирательно, не видят противоречий, очевидных несоответствий, избирательно извлекают из синкретируемых концепций одни компоненты и пренебрегают другими. В частности, удачные оккультные опыты типа передачи мыслей оккультисты трактуют как достоверные, а не обусловленные случайным совпадением, тогда как неудачные оккультные опыты объясняют нехваткой оккультного могущества, не достаточно высоким уровнем посвящения, бурями в астрале, кармическими влияниями и пр. Конечно, ни будь избирательности, было бы гораздо труднее подтасовывать факты и заниматься льстивым, нашептывающим об оккультном могуществе, самообманом.

Эгоцентризм. Мозг, так сказать, пораженный оккультным мышлением, не делает многих поправок и не учитывает многих факторов. В частности, не делает поправки на то, что некие «чудесные совпадения» на самом деле не такие чудесные, поскольку имели место в жизни множества людей, а не только в жизни самого оккультиста. Не учитывает, что нечто, воспринятое оккультистом как секретное, зашифрованное послание, предназначенное именно для него, увидели и заметили множество людей. Человеку, пораженному оккультным мышлением не просто кажется, что природа, мир, космос говорят, но что они говорят именно с ним. При этом оккультно мыслящий уподобляется ребенку, который, видя, что солнце не удаляется, если побежать, думает, что солнышко бежит за ним, играя в догонялки.

Кстати, поскольку эгоцентризм – это черта, прежде всего, детского мышления, можно предположить, что оккультисты инфантильны, являются кидалтами, никак не могут избавиться от детской потребности верить в сказку и разговаривать со сказочными персонажами, ждут безусловной любви от всемогущих родителей.

Чрезмерное доверие своим интуитивным, ни на чем не основанным выводам – это тоже один из аспектов эгоцентризма оккультного мышления, как и мечта об оккультном могуществе, как и восприятие себя в качестве избранного и посвященного в тайны авгура, прячущего язык за щеку, чтобы не проболтаться.

В целом слепая вера собственным выводам, ассоциациям, интуиции как нельзя лучше характеризуют оккультное мышление. Для его носителей (или для его жертв?), действительно, характерно отсутствие желания проверить собственные выводы, найти объективные доказательства. Оккультисты, на самом деле, слепо доверяют своей интуиции, предпочитаемым оккультным трудам и оккультным учителям. И если люди науки любят истину и склонны искать факты, которые могут подтвердить или опровергнуть

возникшую идею, то оккультисты пленяются заманчивой идеей и не хотят ее проверять. В том числе поэтому оккультисты противоречат друг другу: самому себе оккультный автор всегда доверяет больше и может с легкостью что-то взять у другого автора, а что-то выбросить (такой вот оккультный субъективный релятивизм). И поэтому, на мой взгляд, существует так много оккультных учений, совершенно противоречащих друг другу (можно предположить, что сходные факторы определяют и множественность школ соционики или психотерапии).

Понятно, что если оккультное мышление создателя того или иного оккультного учения характеризуется слепым доверием самому себе, то оккультное мышление адептов оккультных учений характеризуется слепой верой в слова гуру. На этой основе может даже возникать психологическая зависимость от какого-нибудь магистра черной магии или трижды романтического мастера. В заключение хочу отметить, что оккультное мышление, с одной стороны, позволяет обманывать, подтасовывать факты, интеллектуально мошенничать и манипулировать сознанием, с другой стороны, оно позволяет заблуждаться, видеть закономерность там, где ее нет, одевает на адепта розовые очки, при взгляде на мир через которые мир наполняется магией, скрытыми смыслами и загадочными совпадениями.

Онейроидный синдром.

Онейроидный синдром — одно из самых привлекательных, на первый взгляд, психопатологических расстройств. Прекрасные феи, пугающие людоеды и битва Добра со Злом — люди, у которых возник этот синдром, видят красочные истории. Настолько захватывающие, что некоторые стремятся вызвать их искусственно.

Культура и сны:

Онейроидный синдром получил свое название от греческого слова «oneiros» — «сновидение». В античной мифологии Онейры — духи снов — были сыновьями Ночи и братьями Гипноса и Танатоса. Грезы наяву, полные фантастических событий и мифических существ — именно так можно кратко описать состояние онейроида. Интересно отметить, что герои этих грёз достаточно сильно привязаны к культурному контексту. В наши дни, например, святые, ангелы и легионы ада потихоньку вытесняются в онейроидных видениях персонажами из книг Толкиена, sci-fi-сериалов и аниме.

Онейроидные сновидения называют еще псевдогаллюцинациями — от настоящих они отличаются тем, что объекты, которые видит пациент, воспринимаются им не как часть реального мира, а как что-то вроде дополненной реальности. К примеру, инопланетяне, марширующие по проспекту и выглядящие такими же реальными, как прохожие и фонарные столбы — это галлюцинация. А вот фея, которую пациент видит открывшимся духовным зрением, но не воспринимает, как естественную часть реального пейзажа, уже относится к псевдогаллюцинациям. Такие явления могут быть зрительными, слуховыми, осязательными и обонятельными. Псевдогаллюцинации, как правило, сопровождаются бредом, в котором пациент пытается придать смысл всему происходящему: фея летает не просто так, а в поисках избранных, а космическая экспедиция летит исследовать животных на Марсе.

Пациент в онейроиде обычно испытывает дезориентирование — в пространстве, времени, своей собственной личности и событиях вокруг него. Он может не моргнув глазом ответить, что год он назвать затрудняется, потому что календаря еще не существует, а сам он на самом деле бодхисаттва или пережил несколько клонирований. Впрочем, как правило, поддерживать беседу с

человеком в онейроиде довольно затруднительно — так как сопровождается состоянием довольно сильная степень отрешенности от реального мира со всеми его явлениями и жителями.

Субъективно приятным можно назвать то, что вернувшись из мира грез, пациенты довольно часто могут вспомнить и пересказать свои впечатления.

Но захватывающим фантазиям сопутствуют и малоприятные физические проявления. У некоторых людей онейроид сопровождается бессонницей, отсутствием аппетита, запорами, тошнотой, скачками температуры и давления, а также повышенной потливостью. Впрочем, он может протекать и без побочных эффектов.

Развитие сценария

Классический онейроид бывает у больных шизофренией, при инфекциях, в первую очередь поражающих мозг, а также в ходе послеродового психоза у женщин (не путать с послеродовой депрессией — этот психоз считается довольно редким расстройством). Процесс обычно развивается в семь этапов.

Начинается все со скачков настроения — оно резко меняется от приподнятого до депрессивного. Со временем одна из фаз начинает преобладать — в этот момент уже можно сказать, каким будет последующий бред — воодушевляющим или параноидальным. Следующий этап — предчувствие грядущего. При надвигающемся онейроидном синдроме больному кажется, что интуиция предсказывает что-то огромное, страшное или прекрасное, впереди. Затем предчувствие становится все более близким и осязаемым, ткань реальности начинает подрагивать и кажется, что сейчас удастся увидеть что-то, скрытое за ней. Понемногу формируется структура бреда и — вначале крупными мазками — пишется

сценарий. Именно на этой стадии человеку становится очевидно, почему драконы невидимые, а Христофор Колумб притворяется соседом с нижнего этажа.

На четвертом этапе, наконец появляются псевдогаллюцинации и по предварительно разработанному сценарию начинают показывать «кино», фантастическое и с поистине голливудским размахом: силы ада и небес в последней схватке, миллиарды далеков, воюющих против разумного и доброго — масштаб действия в видениях зачастую примерно такой. Со временем погружение в фантастический мир становится все более полным, а связь с реальностью — все более хрупкой. Зрение, слух, тактильные ощущения, обоняние и осязание целиком направлены на внутренние переживания.

В конце концов, рвется и последняя ниточка, связывающая пациента с действительностью. В этом состоянии пациенты, живущие чрезвычайно насыщенной внутренней жизнью, как правило обездвижены, их взгляд расфокусирован. Но рано или поздно «пленка заканчивается» — ресурсы мозга, продуцирующего псевдогаллюцинации, подходят к концу. Картинка рассыпается на отдельные обрывки мыслей и образов, и пациент уже не может понять, кто он, где находится и что происходит. Из этого состояния, при неблагоприятном раскладе, пациент может впасть в кому.

Бесплатный сыр

Вопрос физико-химических механизмов возникновения онейроида в учебниках по психиатрии обходится стороной — представления медиков о них на сегодняшний день весьма туманны. Впрочем, даже более глубокое знание мало бы что дало: лекарств, способных точно подавить онейроид, все равно не существует. Сегодня синдром лечат «общими» препаратами, применяемыми при

различных психических заболеваниях. В основном это нейрорепрессии, то есть средства, снижающие передачу определенных нервных импульсов.

Конечно, у некоторых экспериментаторов возникает желание вызывать красочные видения по запросу. Самый распространенный способ запустить онейроидный синдром — употребление клея «Момент». Пары клея попадают в легкие, оттуда разносятся с кровью по всему организму, в том числе и в мозг, где вызывают серьезные нарушения в работе нервных клеток.

Опьянение, сопровождающееся ощущением «легкой головы» продолжается недолго — до пары часов. Но, учитывая то, что время в онейроиде искажается, субъективно оно может восприниматься куда более растянутым. Подростки-токсикоманы описывают это состояние как просмотр мультфильмов, сюжет которых можно заказывать самостоятельно. Платой за мультфильмы чаще всего становится снижение интеллекта, токсическая энцефалопатия и инвалидность в перспективе.

Онейроидные видения могут возникнуть и в состоянии белой горячки. Впрочем, могут и не возникнуть, а вот последствия в любом случае будут довольно неприятными для всего организма. В любом случае, безопасных и безболезненных способов погрузиться в онейроид нет — по крайней мере, пока в мозг не научились вживлять чипы дополненной реальности.

Осознавание своего дыхания.

Такой процесс уводит внимание от думания и создаёт пространство. Это один из путей генерации сознания. Хотя вся полнота сознания уже существует в не проявленном виде, мы здесь для того, чтобы внести сознание в данное измерение.

Замечай свои ощущения во время дыхания. Чувствуй, как воздух втекает и вытекает из твоего тела. Замечай, как грудь и живот при вдохе и выдохе слегка расширяются, а потом спадают. Чтобы создать некоторое пространство там, где до этого была непрерывная последовательность мыслей, достаточно одного цикла вдох-выдох. Один осознанный цикл дыхания (два или три будет ещё лучше), проделанный много раз в течение дня — это превосходный способ внесения пространства в свою жизнь. Даже если ты по два часа или больше медитировал на дыхание, что делают некоторые, то один цикл дыхания — это всё, что тебе нужно осознать. На самом деле — всё. Остальное — это память или ожидание, иначе говоря, мысль. Дыхание — это не то, что ты делаешь, а нечто такое, что наблюдаешь, как оно происходит. Дыхание происходит само собой. Всё, что тебе нужно делать — это наблюдать как оно происходит. Но это не предполагает никакого напряжения или усилия. Также наблюдай короткую паузу, особую точку покоя между выдохом и вдохом, перед началом следующего вдоха.

У многих людей дыхание неестественно поверхностное. Чем больше ты осознаёшь дыхание, тем большую естественную глубину оно обретает, — начинает восстанавливаться само по себе.

Осознавание дыхания вталкивает тебя в настоящий момент, а это - ключ для всей внутренней трансформации. Осознавая дыхание, ты абсолютно присутствуешь. Ты также можешь отметить, что не

можешь одновременно думать и осознавать дыхание. Осознанное дыхание останавливает ум. Но ты далек от того, чтобы быть в трансе или полусне — ты полностью пробужден и в высшей степени бдителен.

Ты не падаешь ниже уровня, а поднимаешься над ним. И если согласишься пристальней, то обнаружишь, что обе мысли эти вещи — полное вступление в настоящий момент и остановка думания без потери сознания — на самом деле одно и то же: появление пространства сознания.

Осознание во сне и наяву.

Сейчас уже существуют отличные всем известные техники углубления и удержания (ощупывание, присматривание, прислушивание).

Но почему же тогда, ни у кого не получается ВСЕГДА сильно углубляться и долго удерживать это состояние (а достаточно редко)?! Я предполагаю, что это все от неосознанности во время бодрствования.

Есть утверждение в восточных учениях, что человек все время спит и ему нужно пробудиться, чтобы избавиться от страданий и иллюзий.

Попробуйте в реале, например, когда едете в маршрутке, осознать себя, окружающую обстановку: присмотреться и прислушаться и вы, на некоторое время, выйдя из «забытья» в собственных мыслях, увидите, что мир стал четче, красочнее и реальнее. Мне кажется, это тоже самое, что и во сне, когда углубляешься, и попробуйте это состояние в реале удержать как можно дольше и увидите, что быстро опять забудетесь (через 3-5, редко когда удается 10 минут и

больше). И это забытие мне кажется равносильно фолу во сне, т.е. просыпанию или потери осознанности во сне и перетеканию в обычное сновидение. Но вроде можно сказать, что сон и бодрствование это разные состояния и это не одно и то же и нельзя такое утверждать. Но самое интересное, и это уже доказано, что состояние мозга (его волновой активности) одинаково как во сне так и наяву (мозг одинаково работает как во время сновидения, так и во время бодрствования). Для мозга как бы оба состояния реальны.

Просто в реале мозг получает информацию о мире, посредством импульсов идущих посредством нервов в мозг (не глаза видят, а мозг), а в сновидении мозг получает такие же импульсы, записанные в памяти, из подсознания напрямую, непосредственно (доказано учеными, что все в жизни что даже человек не воспринимает с вниманием все равно записывается в мозгу, вплоть до самых мелочей). Кстати этим можно и объяснить почему во сне разное восприятие времени (сновидение может длиться несколько часов, но в реале прошло всего несколько десятков минут). Это объясняется, тем, что когда мы воспринимаем реальность, мы ее воспринимаем опосредованно (точнее мозг воспринимает) через нервы, т.е. мы увидели через глаза, что-то и этот импульс не мгновенно проходит по нервам в мозг, а через какое-то время.

А во время сна мозг черпает импульсы для восприятия из подсознания мгновенно, не тратится время прохождения по нервам. И поэтому во сне как бы скорость восприятия намного быстрее, хотя кажется что и там ощущение времени такое же как во время бодрствования. Эта информация про время из главы «трансцендентальная мера времени во сне» книги «Философия мистики» Карл Дюпрель.

Почему работает такая вещь как – активность и движение в сновидении для углубления (чем активнее ты что-то делаешь, то дольше держишься во сне)?! А вы попробуйте в реале дома сидя в кресле осознать себя и уйти от мысленной мешалки в голове, прислушавшись и присмотревшись. Продержитесь очень мало времени и опять какая-нибудь мысль о чем-нибудь ввергнет вас в состояние (из-за того, что уму (эго) станет быстро скучно и он (ум) быстро погрузится в мысленные фантазии) неосознанности и забытья. А если вы например идете по улице, работаете в саду, моете полы в доме, то если сделаете тоже самое – осознаете, «включитесь в реальность», прислушиваясь и внимательно рассматривая, то сможете продержаться в этой осознанности гораздо дольше. (так как для эго уже будет хоть какое-то разнообразие впечатлений)

Итог: Так как обычный человек не осознан в реале и не может долго поддерживать осознанность, то поэтому ему очень трудно надолго удерживаться в ОС и поддерживать качество восприятия.

Поэтому можно тренироваться в реале, есть разные техники (например, наблюдение за дыханием, за ощущениями в теле). Или просто стараться быть более внимательным ко всему, когда идешь по улице – прислушиваться к звукам и присматриваться, также не забывая включать внимание и на тактильные ощущения, например, когда ешь или стираешь вещи и т.д. И огромный плюс такой практики, что вы не только получите качественные и долгие ОС, но и гораздо улучшите себе жизнь в реале. Станете меньше суетиться, меньше жить надуманными проблемами и иллюзиями в голове, станете уравновешенным. Появится беспричинная радость, самодостаточность и гармония (ведь в настоящем мгновении, в здесь и сейчас у вас нет никаких проблем, зачем же мучить себя тем, что может произойти завтра или случилось в прошлом – это сами

понимаете иллюзии ума, а неосознанность тесно связана с постоянными умственными проекциями в будущее и прошлое).

И еще на тибете уже очень давно практикуют осознанные сновидения. В книге Тендзина Вангьяла Ринпоче «Тибетская йога сна и сновидений» тоже дается практика осознания себя наяву для осознанных сновидений. Причем про удержание и углубление ничего не говорится. Мне кажется потому что если так практиковать, то техники углубления и удержания не понадобятся, а будешь легко долго удерживаться при качестве сновидения неотличимом от реальности. А тибетцы уже больше 1000 лет это практикуют и имеют большой опыт в этом...

Осознание ощущений.

В течение нескольких минут, не важно сидите вы или стоите, ходите или принимаете пищу, переключите полностью ваше внимание на ваши ощущения во время этих действий. Не просто смотрите, слушайте, чувствуйте (кинестетически), вдыхайте, ощущайте вкус, но переживайте эти ощущения целостно. Примените все ваши способности к этому процессу. Если вы слышите звук, исследуйте, из какого места он исходит, какое воздействие он оказывает на вас? Если это вкусовое ощущение, как ваше тело и ум реагируют на него? Посмотрите вокруг и отметьте, есть ли какой-то особый предмет, притягивающий ваше внимание? Почему это так происходит, и какие мысли при этом возникают? Если это запах, то какой и откуда он исходит? Возникают ли ассоциации с чем-то ещё? Если вы касаетесь чего-то, как вы это ощущаете? Сравнимо ли это с чем-то ещё?

В то время как вы сидите, стоите, особенно, когда вы противостоите кому-нибудь, переключите ваше внимание с ваших эмоций и

мыслей на ваши ощущения. Эти упражнения дают нам более глубокое понимание функциональных возможностей наших ощущений, и помогают нам использовать их более полно. Мы, возможно, ещё не научились переключать внимание с наших эмоций и мыслей на наши ощущения, возможно, мы склонны колебаться, не уделяя полного внимания ни одному, ни другому. Например, слушаете ли вы на самом деле, когда кто-то говорит с вами, или вы всё ещё захвачены вашими собственными мыслями и чувствами? Слышите ли вы неопределённо слова вашего собеседника, или вы можете понять подтекст сказанного? В следующий раз погружайтесь в процесс слушания полностью. Используйте все ваши ощущения в полной степени. Определите, склонно ли ваше сознание пребывать во внутреннем мире мыслей, или оно в основном остаётся во внешнем мире активности.

Осознание себя.

Осознание самого себя имеет много разных подуровней, три из которых представляют наибольшую важность, это осознание тела, осознание чувств и осознание мыслей.

Осознание тела и его движений

В сутрах Будда призывает учеников постоянно осознавать свое тело и его движения. Необходимо осознавать, когда идешь, стоишь, сидишь или лежишь. Необходимо осознавать положение рук и ног, как ты двигаешься, как жестикулируешь и т. д.

Согласно этому учению, обладая осознанностью, человек не может ничего делать торопливо, беспорядочно или неорганизованно. Прекрасный тому пример — японская чайная церемония.

На первый взгляд, японская чайная церемония разворачивается вокруг вполне обычного действия, которое мы совершаем каждый день: приготовления и питья чая. Мы все проделывали это сотни и тысячи раз. Как же это делают в Японии, во время японской чайной церемонии? Там это делают совсем по-другому, потому что делают осознанно.

Осознанно наполняют чайник водой. Осознанно ставят его на угли. Осознанно сидят и ждут, пока чайник закипит, слушая шум и бульканье воды в закипающем чайнике и глядя на мерцание пламени. Наконец осознанно наливают кипяток в заварочный чайник, осознанно разливают чай, осознанно подают его и осознанно пьют, все это время храня полное молчание. Все это действие — упражнение в осознанности.

Это образец применения осознанности в повседневных делах. Такое отношение необходимо перенести на все наши занятия.

Любое дело должно основываться на том же принципе, что и японская чайная церемония: все нужно делать внимательно и осознанно, то есть, спокойно, неторопливо и красиво, а также с достоинством, гармонией и покоем.

Но если японская чайная церемония демонстрирует определенный уровень осознанности в повседневной жизни, если в ней представлен определенный тип духовной культуры — культуры дальневосточного буддизма, в особенности дзэна, то какая аналогичная церемония или традиция, отражающая умонастроение современного Запада есть у нас?

Есть ли у нас что-нибудь такое, в чем бы выражался дух нашей коммерческой культуры?

После некоторых размышлений я пришел к выводу, что такой характеристикой нашей культуры является бизнес-ланч. Во время бизнес-ланча вы пытаетесь одновременно делать две вещи: съесть пищу вкусную для тела и выгодно обтяпать дело. Такое поведение, когда одновременно пытаются делать два взаимоисключающих дела, несовместим с подлинной и глубокой осознанностью. Вдобавок это очень плохо для пищеварения.

Если постоянно упражняться в осознании тела и его движений, то в результате движения удастся замедлить. Течение жизни станет более ровным и даже ритмичным. Вы будете делать все более медленно и обдуманно. Но это не значит, что мы станем меньше работать. Это не так. Человек, который делает все более медленно, потому что он делает это осознанно и обдуманно, может успеть больше, чем тот, который выглядит очень занятым, потому что постоянно мечется и завален папками и бумагами, — на самом деле, он не занят, а просто суетится.

По-настоящему занятый человек делает все спокойно и методично, а поскольку он не тратит времени на пустяки и суету и сохраняет осознанность, то в конечном итоге и сделает куда больше.

Осознание чувств

В первую очередь под этим понимается осознание того, счастливы мы, печальны или находимся некоем промежуточном состоянии, тусклом сером и нейтральном состоянии.

Все больше осознавая свой эмоциональную жизнь, мы замечаем, что неискусные эмоциональные состояния, связанные с вожделением, ненавистью или страхом, начинают отступать, тогда как искусные эмоциональные состояния, связанные с любовью, покоем, состраданием и радостью, становятся более чистыми.

Если человек по природе вспыльчив и легко впадает в гнев, то, развивая осознанность чувств, он прежде всего начинает осознавать свой гнев после того, как гнев разгневался. Затем, по мере практики, он начинает осознавать гнев во время самого приступа. А после более еще более длительной практики он начнет осознавать гнев в момент возникновения.

Если он и дальше станет применять осознанность в эмоциональной жизни, то в конце концов такие неискусные эмоциональные состояния, как гнев, либо полностью исчезнут, либо, как минимум, будут обузданы.

Осознание мыслей

Если внезапно спросить человека: «О чем ты сейчас думаешь?», то чаще всего он будет вынужден признать, что и сам не знает. Происходит так потому, что часто мы не думаем по-настоящему, а просто позволяем мыслям протекать через свой ум. У нас нет ясного осознания своих мыслей, мы всего лишь смутно сознаем их присутствие, будто видим в некоем сером сумраке.

У нас нет направленного мышления. Не то, чтобы мы решаем подумать о чем-либо, а потом действительно начинаем думать. Мысли проплывают через ум смутным, несвязным, неупорядоченным потоком. Они втекают и вытекают, клубясь, а иногда просто крутятся и клубятся в уме без конца.

Поэтому необходимо учиться время от времени наблюдать, откуда приходят мысли и куда они уходят. Если мы будем так делать, то заметим, что поток мыслей уменьшится, а их нескончаемая болтовня прекратится.

Если мы будем упорно тренироваться в осознании своих мыслей, то в итоге в определенные моменты, знаменующие высшие точки медитации, ум будет оставаться абсолютно безмолвным.

Исчезнут все рассудочные мысли, все понятия и представления, и ум останется безмолвным и пустым и в то же время полным. Достичь и пережить это безмолвие, эту пустоту ума гораздо труднее, чем просто молчание. Но именно тот момент, когда в результате осознанности ум становится безмолвным, когда исчезают все мысли, оставив только чистое и ясное сознание или осознанность, знаменует начало подлинной медитации.

Говорится, что эти три вида осознания себя: тела и его движений, чувств и мыслей — необходимо практиковать постоянно, что бы ни делали.

На протяжении всего дня, а по мере практики и ночью, в разгар сновидений, необходимо непрерывно сохранять осознанность.

Если таким образом мы все время будем сохранять осознанность: осознавать, как расположено наше тело, как мы ставим ногу или поднимаем руку;

осознавать, что мы говорим, какие чувства испытываем, радостные, печальные или нейтральные;

осознавать, что мы думаем, направлен или не направлен поток наших мыслей,

— если мы будем сохранять такую осознанность все время, а по возможности и всю жизнь, то увидим, что постепенно и незаметно, но тем не менее совершенно определенно, осознанность изменит и преобразит все наше существо, весь наш характер.

Как говорят психологи, осознанность — самое мощное из известных нас средств превращения. Если к воде подвести тепло, вода превратится в пар. Точно так же, если к психической составляющей подвести осознанность, то эта составляющая станет более тонкой и возвышенной.

Источник: Благородный Восьмеричный Путь Будды — книга Сангхаракшиты

Осознанные сновидения, свобода и личностный рост.

На высших уровнях осознания состояние сновидения подразумевает когнитивную саморефлексию, ощущение свободы, безопасности и огражденности от последствий бодрствующего состояния и одновременно с этим живые переживания и восприятие, доступ к «автономным процессам» и возможность сильных эмоциональных впечатлений. Следовательно, состояние осознанного сновидения идеально подходит для изменения личности посредством «коррекции эмоциональных переживаний», например уменьшения чувствительности к страхам и достижения более адекватного поведения. Гарфилд пишет, что, пройдя курс «творческих сновидений», можно научиться «смотреть в лицо опасности и побеждать ее», в результате чего обучавшиеся отмечали возрастание (во время бодрствования) уверенности в себе, более уверенное поведение. Поскольку осознание формирует саморефлектирующее представление о ситуации в сновидении, это может привести к диалогу с собственными проекциями, появляющимися в качестве персонажей сновидения. Рого предполагал, что пациенты могут научиться встречать в осознанном сне «помощника сновидения». Действительно ли обучение осознанию сновидений вызывает конструктивные

изменения личности, этот вопрос нуждается в исследовании, что, учитывая недавние открытия в методах индуцирования осознания, становится вполне осуществимым. Осознание сновидений обеспечивает доступ к творческим способностям, так ярко проявляющимся во сне.

В осознанном сновидении можно проверить собственную фантазию, пережить различные приключения или открыть интересные образы для последующей литературной или художественной обработки. Предварительные исследования показывают, что влияние, которое различные формы активности оказывают во время сновидения на мозг (в меньшей степени на тело), в значительной степени подобно влиянию аналогичных форм активности в бодрствующем состоянии. Дальнейшие исследования покажут, возможно ли использовать это в медицинских целях. Интересно, например, возможно ли для излечения болезни соединить осознанные сновидения с методами визуализации во время бодрствования.

Опыт бодрствования может – стать более ярким благодаря осознанию в сновидении того факта, что человек – соавтор отражающего его самого мира, а этот мир в своей субъективности – лишь одна из различных возможных реальностей. Осознание себя творцом усиливает ощущение ответственности человека за прошлый и настоящий опыт, равно как и осознание своей способности творить будущий опыт. Даже в том случае, когда это ощущение ответственности признается только интеллектуально, оно может заставить человека попытаться «взять жизнь в свои руки», внимательно рассмотреть собственные бессознательные мотивы и поведение, определяющие его жизнь. Осознанные сновидения – одна из самых сильных практик толтекских магов,

которая позволяет быстро усилить осознание, накопить личную силу и развить экстрасенсорные способности.

Практика осознанного сновидения сложна, но способна дать очень мощный толчок для саморазвития. Практикуя осознанные сновидения, человек развивается одновременно сразу на нескольких планах: астральном, плане воли и интуитивном плане. Одной из особенностей осознанных сновидений является возможность переживать ситуации, невозможные в обычной жизни, находить выходы из них и, оценивая собственные реакции, использовать полученные сведения для самоанализа и самопознания на разных этапах взросления и становления личности. Непосредственный настрой и несложная соответствующая подготовка делают возможным психотерапевтический аспект. Например, научившись уверенному управлению действиями и событиями в осознанном сновидении, как то: полётам во сне вместо падений, изменению сюжетных линий, схожих, типовых и повторяющихся снов, сновидец имеет возможность испытать и перенести ощущение уверенности в свою повседневную жизнь и, в том числе, избавиться от некоторых страхов или фобий. Какую пользу могут принести осознанные сновидения каждому конкретному человеку?

Не лучше ли спокойно и сладко спать, чем истязать свой мозг какими-то там упражнениями, читать специальную литературу, книги, содержание коих у многих вызывает насмешку и скепсис? Любопытный читатель спросит, вероятно: «Послушайте, а не будет ли осознанное сновидение утомлять меня? Не проснусь ли я наутро совершенно разбитый и усталый? Если моё сознание будет активным круглые сутки, то когда же мне просто отдыхать?»

Поспешу тебя успокоить, мой любознательный читатель.

Осознанное сновидение – это не работа в прямом смысле, ведь мозг отдыхает точно так же, как и в обычном сне. Разница лишь в том, что при нем, кроме отдыха, можно получать массу ни с чем не сравнимого удовольствия, учиться чему-то новому, усваивать новое поведение, непривычные действия. Тем более, что осознанное сновидение почти никогда не длится всю ночь, оно случается лишь в определённые фазы сна – фазы быстрого движения глазных яблок (стадии REM-сна). Сон проходит данные стадии примерно каждые полтора часа. Вот и посчитайте – если вы уснули в 23: 00, то фаза REM-сна наступит в 0: 30. Теперь об удовольствии от осознанных сновидений. Тот, кто хоть раз их пережил, испытал, захочет повторять данный опыт снова и снова. Осознание себя во сне, ощущение полной свободы действий и желаний, безнаказанности, бесконтрольности – вот что пьянит и окрыляет «сновидящих». Почти каждое осознанное сновидение сопровождается эйфорией, ощущением экстаза, высшей силы, высшего знания, вселенского могущества.

Вообще, ощущения будут зависеть от мировоззрения и воспитания. Религиозный человек почувствует божественную силу, духовный подъем, слияние со святым духом. Иные люди могут испытывать драйв, кайф, эротическое вожделение. Осознанные сновидения помогут взрослым и детям избавиться от ночных кошмаров, особенно от повторяющихся кошмаров. Как это происходит? Представьте себе, что вам снится очень страшный сон! Вы этого не осознаёте и думаете, что всё случается наяву. Вы просыпаетесь в холодном поту, в слезах, с криками, с учащённым сердцебиением и говорите: «Слава Богу, это сон!» Ну, а если вы владеете искусством видеть осознанные сны? Вот начал сниться кошмар, но вы быстренько схватываете ситуацию, проникаетесь пониманием

нереальности, невозможности происходящего и восклицаете: «Я кошмара не боюсь! Ведь я же сплю!» Далее сон идёт по вашему уникальному сценарию: вы можете приказать себе проснуться, можете уничтожить врагов из сна, можете улететь от них, подружиться со своим кошмаром, вступить в переговоры... в общем, вольны делать всё, что душе угодно! Если вы, мамочки, папочки, дяди и тёти, дедули и бабули обучите этому ремеслу своих малышек, которых мучают кошмары, то цены вам не будет!

Ещё в осознанных сновидениях можно тренироваться, репетировать, вырабатывать навыки, творить. Представьте себе, что вы танцоры, теннисисты, боксёры, математики, ну, в общем, – творческие личности! Вот у вас не получается решить сложную задачу, отработать пас или удар, способный сразить противника наповал, выполнить сложное грациозное движение. В осознанном сне у вас уйма времени, пространства и возможности отрабатывать эти навыки, слагать стихи, решать задачи. А может, вы боитесь забыть все свои новые решения и идеи, пришедшие к вам в осознанном сне? Да, вы, скорее всего, забудете их, если не зададитесь целью запомнить, если не заставите себя прямо посреди ночи, сразу после осознанных сновидений записать их содержание. Поэтому, дорогие творцы, боксёры, математики и теннисисты, если во сне вы тренируетесь, репетируете, сочиняете, будьте готовы мгновенно записать плоды своих «сонных» трудов. Не могу не сказать о том, что осознанные сновидения незаменимы для инвалидов.

Парализованный человек снова сможет ходить, потерявший зрение и слух снова увидит и услышит – ограничения будут сняты. Даже те, кто с рождения не ходит, не видит или не слышит, при определённом настрое сознания смогут в осознанном сне быть здоровыми. Ну, а люди с пороком сердца и вообще с большим

сердцем смогут плавать, кататься на коньках, устраивать шумные вечеринки, бегать, совершать всё то, от чего в реальности их ждала бы неминуемая смерть. Для полностью парализованных людей осознанные сновидения могут стать единственным источником наслаждений, удовольствий, стать путём к самореализации.

Осознанные сновидения окажут помощь в разрешении конфликтов, устранении страхов и комплексов. Например, вы ужасно боитесь выступать с докладом перед начальником. Отрепетируйте эту ситуацию во сне, почувствуйте себя уверенно, посмотрите смело в глаза начальнику, и, когда вы проснётесь, сразу поймёте, что ваша уверенность перенеслась из сна в бодрствование.

Вообще, из осознанного сновидения в бодрствование можно перенести всё, кроме материальных предметов: любые мысли, идеи, ощущения, чувства, состояния. Если там вы испытали блаженство и покой, то это состояние останется с вами надолго. Проверяла на себе! Вы можете спросить: «Хорошо, в осознанном сновидении я сильный, ловкий, смелый, умный, у меня много друзей и я совершенно здоров. А не появится ли у меня зависимость от него? Не захочу ли я навсегда остаться во сне?» Отвечаю: вы психически здоровый человек, стремящийся к самосовершенствованию, вам захочется перенести навыки, полученные во сне, в бодрствование и применить их в реальности. Даже если не захочется, и если вы в реальности считаете себя неудачником, ну хоть во сне станете героем!

Осознанные сновидения.

Осознанные сновидения считаются особым, изменённым состоянием сознания, когда человек может контролировать течение сна и осознавать своё нахождение в нём. Ещё совсем недавно,

практику осознанных сновидений могли бы назвать полной ахинеей, а тех, кто практикует и рассказывает об осознанных сновидениях, обыкновенными шарлатанами. Это было что-то вроде магии, тайных знаний, осознанные сновидения (далее ОС – осознанные сновидения), практиковались ещё в старые времена, случаи и практика осознанных сновидений были отражены в устном эпосе и литературе многих народов мира.

Теперь же дело обстоит по-другому. Реальность опыта ОС находит своё подтверждение в науке, медицине и философии. Их практикуют тысячи и тысячи людей со всего света, а выгоды от применения осознанных сновидений со временем только пополняют свой список. ОС – имеют свою особенность, в таких снах вы можете переживать ситуации, которые ещё не случались в вашей жизни, или возникновение которых считается невозможным, находя выходы из таких ситуаций, оценивая собственные реакции, вы получаете важные сведения для дальнейшего самоанализа, самопознания и совершенствования. Важен и психотерапевтический аспект. Уверенное управление действиями и событиями в осознанном сновидении, даёт возможность испытывать и переносить ощущение уверенности в себе и в свои способности в повседневную жизнь, избавляться от страхов и фобий.

Технологии осознания себя во сне достаточно просты но, требуют постоянной практики, зато преимущества и выгоды которые вы получаете от ОС, велики. Помимо хорошего подспорья для самосовершенствования это отличная возможность добавить вашей жизни новых красок, а так же добавить несколько дополнительных часов ежедневно в вашу сознательную жизнь.

Осознанный сон: Пробуждение во сне?

Что это значит, осознавать себя во сне? Для большинства из нас сон это что-то нечто совершенно отдельное от нормальной жизни. Когда мы просыпаемся от того, что убегаем от тигра или получаем Нобелевскую премию, мы понимаем, с облегчением или разочарованием, что «это был всего лишь сон».

Тем не менее, есть некоторые сны, не похожие на обычные сны. Осознанные сновидения это те, в которых вы понимаете, что вы спите. То, что они отличаются от обычных снов, станет очевидным, как только вы испытаете такой сон. Это опыт пробуждения во сне. Это как будто вы «просыпаетесь» и находите, что это сон.

Осознанные сновидения рассматриваются в рамках психологических исследований и парапсихологии. Возможно, их непостижимость послужила тому, что их существование приписывают к паранормальным явлениям. Однако, в последнее время приходится узнавать о них в психологических журналах, это хороший пример того, что осознанные сновидения уходят из области парапсихологии и становятся весьма объяснимым явлением.

Осознанные сновидения становятся прихотью нового века. Изобретены машины и гаджеты, доступные к продаже, используя которые вы можете вызывать осознанные сновидения. Но эта коммерциализация не должна позволять нам упускать из виду реальное очарование осознанных сновидений. Это заставляет нас задавать вопросы о природе сознания, преднамеренном контроле над своими действиями и природе воображаемых миров.

Действительно ли это сон?

Термин «осознанные сновидения» был придуман голландским психиатром Фредериком Ван Эденом в 1913 году. Это что-то

неправильное, поскольку это означает, что-то отличное от простого яркого сновидения. Ван Эден объясняет, что это тот вид сновидения: «Где ре-интеграция психических функций настолько полна, что спящий человек достигает совершенной осведомлённости, и имеет возможность управлять своим вниманием, совершая различные акты свободного волеизъявления. Но сон этот, я могу с уверенностью заявить, спокойный, глубокий и освежающий».

Многие психологи более пятидесяти лет отвергали возможность существования осознанных сновидений. Православные исследователи утверждают, что осознанные сновидения не могут быть реальными снами. И даже если осознанные сновидения были признаны действительными, то, как считалось, опыт должен был происходить в короткие моменты бодрствования или переходные периоды бодрствования и сна, а не во время глубокого сна, в котором наблюдаются быстрые движения глаз и происходят обычные сны. Иными словами они не могут быть реальными снами.

Это представляло серьёзную проблему для участников осознанных сновидений, которые пытались убедить людей, что они действительно пробуждались во время сна. Естественно, вы не можете во время сна крикнуть: «Эй! Слушайте. Я сплю прямо сейчас». Парализованы все мышцы тела.

Кейт Хирн (1978) из Университета Халла, первым использовал тот факт, что на самом деле парализованы не все мышцы тела. Во время осознанных сновидений могут двигаться глаза. Так что, сновидец может подать ясный сигнал движением глаз по заданному шаблону. Немногим более десяти лет назад, сновидец Алан Ворсли, в лаборатории Хирна, решил перенести его глаза восемь раз подряд во время осознанного сновидения. Используя полиграф, Кейт Хирн

мог наблюдать за движениями глаз подающих специальный сигнал. Он обнаружил, что это происходило во время сна. Так, осознанные сновидения происходят во время сна.

Дальнейшие исследования показали, что осознанные сновидения Ворсли чаще всего происходили ранним утром. Обычная длительность их составляла от двух до пяти минут. Поздние исследования показали, что они происходят в периоды особенно высокого возбуждения во время быстрого сна.

Состояние осведомлённости?

Было бы особенно интересно, если бы осознанные сновидения были связаны с уникальным физиологическим состоянием. На самом же деле это не было обнаружено, хотя и не удивительно, так как то же самое верно и для других измененных состояний, например внетелесного опыта. Тем не менее, осознанные сновидения происходят, как правило, в периоды высших корковых возбуждений. Возможно, чтобы осознание было устойчивым, необходимо достигнуть определённого порога возбуждения.

Начало осознания (которое было обозначено сигналом глаз) связано с паузой в дыхании и коротким изменением частоты сердечных сокращений, но не существует уникальной комбинации, которая позволяла бы наблюдателю определить, что человек находится в состоянии осознания сновидений.

Существует несколько особенностей, которые, кажется, могут спровоцировать осознание. Иногда это повышенная тревога или стресс предшествующий ему. Чаще всего осознание появляется после своего рода признания того, что происходит что-то необъяснимое или нелепое.

Вы можете проснуться и спросить себя: «Как же я мог войти в заблуждение и думать, что я могу летать?». Чуть большей осведомлённости мы достигаем, когда понимаем это во сне. Если вы спросите себя: «Может это сон?» и ответите «нет» или не ответите вовсе, это может быть преддверием осознанного сновидения. Наконец, если вы ответите «да», это становится полностью осознанным сновидением.

Вхождение в состояние осознанного сновидения.

Исследования показали, что около 50 процентов людей (а в некоторых случаях и более) испытали, по крайней мере, одно осознанное сновидение в своей жизни. Естественно, результаты исследования могут быть ненадёжными, потому что многие люди ничего не понимают в этом вопросе. В частности, если вы никогда не испытывали осознанного сновидения, вы можете не правильно понимать, что подразумевается под этим термином.

Для многих людей испытание осознанного сновидения приносит удовольствие, и они желают научиться этому. Один из выводов ранних исследований говорит о том, что высокий уровень физической или эмоциональной активности в течение дня, как правило, предшествует осознанию во время сна. Пробуждение ночью и осуществление какой-либо деятельности, прежде чем уснуть снова, также способствует ясному сну в течение следующего периода быстрого сна.

Разработанные методы вхождения в состояние осознанного сновидения грубо подразделяются на три категории.

В первую категорию входит широко известный метод ЛаБерже. Это можно сделать, проснувшись ото сна рано утром. Вы полностью просыпаетесь, занимаетесь какой-либо деятельностью, например,

читаете или ходите, а потом снова ложитесь спать. Вы представляете себя спящим и видящим сон, репетируете сон, и напоминаете себе: «В следующий раз, когда я буду спать, я хочу вспомнить, что я сплю».

Второй подход предполагает напоминание самому себе о том, чтобы быть осознанным в течение всего дня, а не ночью. Это основано на идее, что мы проводим большую часть своего времени в некоем тумане бодрствования. Если бы мы могли быть более ясными в реальной жизни, возможно, мы могли бы быть более ясными во сне. Немецкий психолог Поль Толи предлагает много раз в день задавать себе вопрос «Я сплю или нет?». Это звучит легко, но это действует, хоть и требует много решимости и настойчивости, чтобы не забыть об этом. Если же вы забываете, попробуйте сделать себе памятку, например, написав что-нибудь на руке.

Третий и последний подход требует разнообразного оборудования. Идея заключается в использовании какого-нибудь внешнего сигнала, чтобы напоминать людям, что они на самом деле спят. Примером такого прибора может быть специальный прибор с очками, которые подают световой сигнал на глаза человека, когда тот засыпает.

Заключение.

Природа осознанных сновидений ещё не изучена полностью, и здесь может крыться множество подводных камней. Тем не менее, испытание осознанного сновидения действительно интересный опыт, и он скрывает в себе огромный потенциал для вашего личного развития.

Творческий сон

Давно известен факт, что когда мы спим, наше тело полностью расслабляется и наше сознание переходит в отключенное состояние. Однако наше подсознание не спит никогда. У него никогда не бывает выходных дней.

Когда наше сознание проваливается, подсознание берёт власть в свои «руки». И если использовать это обстоятельство должным образом, мы можем заставить наше подсознание творить настоящие чудеса с нашей жизнью. Таким образом, сон, вместо обычной его функции – отдыха, может стать творческим и конструктивным.

Убедитесь, что вы отводите на глубокий спокойный сон адекватное количество времени. И помните, пользуясь советами, приведёнными на нашем сайте, вы целиком и полностью берёте ответственность за последствия на себя.

Сон можно использовать для различных целей, больше о том, что он может вам дать и как его использовать для этого, вы вскоре узнаете на нашем сайте. Вот лишь малый список того, что вы можете получить, используя сон не только для отдыха: развитие отличной памяти, разработка собственного достоинства, много энергии в течение всего дня, преодоление робости, развитие концентрации, развитие хороших привычек (особенно для детей) и т.д.

Возможности нашего сна ещё не изучены до конца, и думается, что эти возможности по-настоящему безграничны. И нам ещё предстоит узнать, как мы можем использовать эту треть часть жизни, которую чаще всего люди тратят очень неэффективно, для самосовершенствования.

детстве, когда явь и сон еще не являются для сознания такими уж антиподами, вообще вся жизнь — одно сплошное осознанное

сновидение. И только потом один из двух миров «твердеет», а другой, наоборот, становится все более эфемерным.

Также следует сказать, что осознанные сновидения не являются изобретением современности. Исследователи этого вопроса каждый раз ссылаются на Тибетский документ дремучих времен, описывающий «Йогу сновидений», как самостоятельную духовную практику.

Кроме того, есть такое задокументированное расстройство, как «сонный паралич», которое имеет свои отголоски в старинных народных поверьях и связывается то с духами, то с ведьмами, то черти с чем еще. А в своей сути состояние это является частным случаем осознанного сновидения, когда тело все еще парализовано биологической защитой от сомнамбулизма, а сознание по странному стечению обстоятельств пробилось на поверхность и воспринимает оба мира одновременно.

В общем, осознанные сновидения — это не открытие американских ученыхTM, не масонский заговор, а естественное явление, которое, по всей видимости, имеет физиологическое объяснение, но от этого ничуть не менее интересно. Представьте себе мир грез полностью подвластный вашей эгоистичной самовлюбленной воле — это ли не мечта любого невротика?

Едем дальше. Мало того, что осознанные сновидения явление естественное, так они к тому же далеко не так редки, как это может представляться. Многие люди совершенно спокойно рассказывают о том, что осознают свои сны, и при этом не придают этому никакого особого значения. А если попробовать повспоминать свое детство, то вот интересный вопрос — на все ли сто процентов вы уверены в реальности каждого события, которое помните? Скорее всего, тщательная ревизия покажет, что часть этих воспоминаний ложные

— как раз такие, которые произошли из мира сновидений, но мы эти события помним так, словно действовали в них с позиции своей сознательной воли.

В общем, хотя осознанные сновидения и диковинное явление, вероятно, каждый из нас имеет тот или иной опыт этого состояния. А дальше теория гласит, что навык вхождения и поддержания осознанности во сне можно развивать и — главное — использовать практически...

История исследований

Полагаю, про осознанные сновидения можно сказать, что это тот самый микроскоп, которым можно забивать гвозди или же наблюдать явления иного порядка, недоступные обычному вниманию.

Мистические доктрины, разумеется, гнут свою линию и тяготеют к тому, чтобы разглядеть через этот микроскоп иные миры и быть может даже совершить туда переход. Это, говоря аллегорически. Более простым языком, сновидение для мистика — это еще один из путей познания себя и достижения финальной трансформации. И судя по всему, мистики знали об этой лазейке в неизвестное еще задолго до того, как ей заинтересовалась ученая братия.

В научном же обиходе термин Lucid Dreams появился где-то в конце 19-го века по воле немецкого психиатра Фредерика Ван Эйдена, который ко всему прочему был большим поклонником индуизма, откуда, возможно, и черпал вдохновение. Он на себе испытал данный феномен, был им очарован и потратил 14 лет своей жизни на его исследование. Однако практического применения осознанным сновидениям он не нашел, остановился лишь на их документировании.

Затем эстафету приняла и поддержала английская исследовательница Целия Грин, основавшая в 1961 году специализированный институт, где среди всего прочего изучала случаи переживания внетелесного опыта и осознанные сновидения. Она же впервые провела эксперимент и подтвердила сам факт осознанности во сне. В 1968 году она публикует книгу «Осознанные сновидения», в которой описывает свои исследования.

В это же время на сцене появляется Кастанеда со своей серией книг об индейской мистической традиции. В 1972 году выходит третья его книга «Путешествие в Икстлэн», где он впервые затрагивает тему осознанных сновидений и описывает техники «настройки сновидения», самая известная из которых предлагает использовать собственные руки в качестве отправной точки и стабилизирующего фактора.

Следом за ним тему осознанных сновидений продолжает разрабатывать Стивен ЛаБерж. В 1980 году он защищает докторскую степень, используя эксперименты со сновидениями в качестве темы своей диссертации. Позже он открывает свой собственный исследовательский центр, где разрабатывает техники вхождения и поддержания состояния осознанности во сне. Его книги тоже будем читать.

Любопытна сама хронология событий. Всплеск интереса к осознанным сновидениям происходит на спаде психоделической революции, когда ЛСД был запрещен (1965 год) и пытливые умы, видимо, искали ему замену. В те же годы и с той же самой коварной целью Гроф разработал свою технику холотропного дыхания. Надо полагать, были и другие исследования в том же направлении, которые, однако, не принесли устойчивых результатов и погрязли в неизвестности.

Но главный вопрос, на который так и не получен однозначный научно подтвержденный ответ, — пересекаются ли миры сновидения с повседневной реальностью? Целия Грин приводит примеры таких пересечений, когда действия, произведенные во сне, непосредственным образом отражаются в реальном мире. Кастанеда говорит еще более прямо, что сновидения, которые НЕ пересекаются с той или иной объективной реальностью — это пустая трата времени в окружении собственных галлюцинаций. Что по этому поводу пишет ЛаБерж, мы еще посмотрим.

С другой стороны, трудно себе представить, что все эти ученые не бились над загадкой и не пытались подтвердить или опровергнуть гипотезу о пересечении миров. Но уж если за многие годы они так не смогли в этом преуспеть, значит, либо результатов нет, либо они есть, но слишком уж не укладывается в научную картину мира, чтобы быть опубликованным, либо результатов нет, но только потому, что они плохо старались. В любом случае это все не так уж и важно — мистика и наука еще долго будут смотреть друг на друга искоса, независимо от собственной правоты или неправоты.

Психотерапия во сне

В научном понимании мир осознанного сновидения есть галлюцинация, плод воображения — осколки воспоминаний различных модальностей, собранные в единую картинку.

Странным образом эта картинка часто развивается в целый последовательный сюжет, как если бы мы смотрели кино про самих себя.

Психологи, со времен Фрейда, пытались проанализировать сновидения и разобраться, почему человек во сне видит ту картинку, а не иную, один сюжет, а не другой. Очень быстро выяснилось, что в сновидениях часто отражается и воспроизводится

то, что имеет психологическое значение для сновидца, притом отдельные составляющие сцены сновидения собираются из предметов, объектов и переживаний, хорошо знакомых сновидцу в его повседневной жизни. То есть, грубо говоря, футболисту будет сниться футбол, космонавту — космос, а смысловое содержание сновидений при этом может быть одним и тем же.

Вспоминая недавнюю заметку о комплексах, можно сказать, что в сновидениях мы, прежде всего, видим свои комплексы и их столкновение друг с другом. Чем интенсивнее комплекс, чем большее напряжение в нем сосредоточено, тем чаще и острее этот комплекс будет проявляться в сновидениях. Кошмары с этой точки зрения — это крик души о том, что какое-то из напряжений выходит из-под контроля и начинает разрушать психику изнутри.

Следующим шагом в понимании содержания сновидений были исследования Юнга, который выдвинул гипотезу, что иногда в сновидения прорываются содержания, не принадлежащие личному опыту сновидца. Проще говоря, по его мнению, в сновидении можно встретить объекты или целые сюжеты, которых сновидец никогда не видел и не знал. Юнг объяснял это с позиции своей теории коллективного бессознательного, которое находится в основании индивидуальной психики и содержит в себе обобщенные воспоминания и опыт многих поколений.

Юнг говорил, что коллективные содержания в сновидении имеют особый эмоциональный оттенок некой глубинной значимости, судьбоносности и часто предстают в виде сказочных персонажей или объектов из другого времени и другой культуры. Это важный момент, который позже еще всплывет в нашем контексте.

Что из всего этого следует? Если сюжет и содержание осознанного сновидения формируется тем же самым образом, что и

неосознанного, тогда в осознанном сне мы увидим ровно те же самые свои комплексы и, в редких случаях, коллективные содержания. И здесь будет все точно так же — чем серьезнее внутренне напряжение в психике, тем в более драматичной обстановке будет оказываться сновидец.

Разница только в том, что в осознанном сне сновидец может повлиять на развитие сюжета своей волей. Но здесь сразу же встает другой вопрос — если пугающий сюжет снится невротической личности и эта личность пытается изменить происходящее по своей воле, то не попадает ли такой сновидец в еще большую ловушку, ведь именно его искаженная воля и создала первоначальный невротизм...

Считается, что нормальное обычное сновидение — это психический механизм саморегуляции, который, по идее, должен способствовать восстановлению утраченного равновесия. Проще говоря, сновидения это что-то вроде механизма самовосстановления психики, который, в конечном счете, стремится излечить невроз. Но что произойдет, если в его работу начинает вмешиваться тот самый психический аппарат, который все и испортил?

А к чему весь этот разговор? К тому что, как только осознанные сновидения попали в руки ученых, так их сразу же попытались использовать в качестве инструмента психотерапии. И здесь снова вылезает шутка про микроскоп и гвозди, ведь в той же мере, в которой мир сновидения предоставляет возможности для столкновения со своими комплексами, они же позволяют наилучшим образом убежать от них в новый самообман.

Точно так же как психоделики, при должном настрое могут быть мощным толчком к развитию или, при ином настрое, еще более мощным толчком к окончательной деградации, так и осознанные

сновидения могут быть подспорьем в разрешении психологических проблем, а могут стать новым деформирующим фактором.

На это тему есть любопытное наблюдение, которому Фрейд бы очень порадовался. Очень многие искатели экзотических приключений, впервые погружаясь в мир осознанных сновидений со всей их вседозволенностью, первым делам предаются отыгрыванию своих сексуальных фантазий. А другой, не менее популярный поворот сюжета, это встреча с «учителями», которые признали в сновидце особенную личность, достойную тайных знаний и тп.

То есть, если человек в своей повседневной жизни только тем и занимается, что ищет самоутверждения, то мир осознанных сновидений предстает для него идеальной игровой площадкой, где он наконец-то может утвердиться по полной программе. И уж тут, у кого, чего болит, тот о том и грезит.

Короче говоря, сновидения — это тот самый острый нож, которым можно проводить спасительную хирургическую операцию, а можно с тем же успехом перерезать себе вены и насладиться мучительным освобождением от постылой реальности.

Идея об использовании осознанных сновидений в качестве инструмента самоисследования напрашивается сама собой, но следует со всей ясностью осознавать и ту ловушку, которую они в себе таят.

Развитие сознания

В самом примитивном понимании, осознанность в сновидении — это не более чем специфический навык, выработать который может совершенно любой человек. Для этого не обязательно быть особенно умным или особенно здоровым душевно. Как и езда на

велосипеде — это несложное умение, которое должно зафиксироваться на телесном уровне.

Осознать себя во сне и погрузиться в активное галлюцинирование — дело нехитрое. Но есть и иная точка зрения на то, чему могли бы служить осознанные сновидения, и эта цель требует больших усилий и на этот раз уже более здорового и целостного душевного состояния.

С этой точки зрения, сновидение становится упражнением в осознанности и управлении своим вниманием. Возьмем простой пример. Допустим, я пребываю в состоянии душевного покоя в самом лучшем смысле этих слов. Я занят своим делом, я внимателен, я энергичен и полностью погружен в течение жизни. Все хорошо. Но у меня есть душевная слабость, которая выводит меня из равновесия, стоит ее нечаянно зацепить. И вот как раз именно это внезапно и происходит — кто-то или что-то задевает меня за больное место, и в тот же миг все мое душевное благополучие рассыпается в прах. Я напрягаюсь, злюсь на себя, злюсь на обстоятельства, погружаюсь в депрессию или закатываю истерику, в зависимости от темперамента.

Что происходит с моим осознанием в тот момент, когда задевают мою душевную болячку? Оно рассеивается! Только что я был сосредоточен на «здесь-и-сейчас» и был счастлив, а в следующий миг я уже погружен в свой запутанный внутренний диалог и глубоко несчастен. Мое осознание неустойчиво, его легко выбить из точки равновесия, а потом мне очень сложно вернуть его на место, потому что у меня попросту нет должного навыка в управлении своим вниманием и возвращения к осознанному состоянию.

Фактически, то, что с нами происходит, когда нас выбивают из равновесия, сродни процессу засыпания. Все наше внимание и

сосредоточение на стратегических целях утекает сквозь пальцы и вот мы уже видим сон про то, как ругаемся с начальником, скандалим с родными или погружаемся в депрессию и проклинаям весь мир. Наше трезвое сознание уснуло, и управление перехватили наши автоматизмы, причем далеко не самые лучшие.

Так вот, практика осознанных сновидений требует наработки как раз этого самого навыка — способности удерживать фокус внимания и свою осознанность в тот момент, когда весь остальной организм засыпает.

Проведите простой эксперимент — поставьте себе задачу заснуть сегодня на два часа позже. Без шуток, на полном серьезе. Сконцентрируйтесь, настройтесь, сообщите всем вокруг о своих твердых намерениях сегодня не засыпать по графику, а потом ложитесь в кровать и просто ничего не делайте, выполняйте упражнение — не спите.

Очень скоро вы обнаружите, как твердые намерения сами собой вдруг становятся все мягче, в голове появляются убаюкивающие мысли о том, что эксперимент дурацкий, что нафига это все надо, что завтра на работу, и так далее, и тому подобное. В какой-то момент вы просто перестанете понимать, зачем вы это делаете, а стало быть можно махнуть на эту бредовую затею рукой, расслабиться и спать с удовольствием.

Так происходит засыпание — помимо нашей воли, наше внимание, наши цели, наша личность (в хорошем смысле) сама собой растворяется. Мы теряем себя под действием физиологических процессов.

По сути, наше сознание (осознание) крайне неустойчиво и большую часть жизни мы проводим в режиме полного автопилота. Жизнь

протекает мимо нас, а не мы плывем по своей жизни. А отсюда и чувство пустоты, и утрата направления, и бессмысленность, и обострение чувства неполноценности, от которого еще больше хочется уснуть, забыться и проснуться когда-нибудь в другом, более прекрасном, мире...

А практика осознанных сновидений заставляет тренировать свое сознание до такой степени, чтобы осознание сохраняло свою целостность даже тогда, когда вся физиология организма требует отпустить поводья и забыться (забыть себя). Но если я накопил достаточно энергии и навыка в том, чтобы в момент засыпания организма сохранить себя и свое осознание в целости, то уж выдержать какой-то там психологический укол и не потерять при этом голову — это вообще плевое дело!

Само по себе больное место от этого не исчезнет, но ведь больным оно остается только до тех пор, пока я позволяю ему определять мое душевное состояние и поведение. Если же я накопил достаточно душевных сил и умения в управлении своим сознанием, то я могу попросту выбрать не обижаться или не психовать там, где обычно все происходило помимо моей воли. А стоит несколько раз не дать этому механизму отработать по привычной программе, как в какой-нибудь очередной раз он просто больше не запустится.

Таким образом, практика осознанных сновидений приобретает уже вполне осязаемую ценность. Метафора для закрепления — чтобы победить в рукопашной схватке, нужны и мускулы, и ловкость. Так вот, обычная психотерапевтическая работа — это накачивание душевных мышц, а осознанные сновидения и тренировка внимания — это упражнение в ловкости. Мышцы без ловкости и гибкости становятся слишком неповоротливыми, ловкость без мышц и крепкого костяка — как тот чукча, который сильный, но легкий.

Поэтому единственный верный путь серьезного душевного развития — в соблюдении баланса между силой осознания и ловкостью в управлении им.

Мистическая цель

Есть и еще более глубокий уровень в понимании того, чем являются осознанные сновидения и какова может быть их практическая ценность. Мистические традиции утверждают, что помимо физического, человек обладает энергетическим телом, которое потенциально может быть полностью автономным.

Но поскольку мы на этой энергетической составляющей своего существа никогда не фокусируем внимания, оно у нас пребывает в самом зачаточном состоянии, как мышца, которой никогда не пользовались.

Те же самые учения предполагают, что все чудеса, которые приписываются известным мистикам и святым совершаются именно их энергетическими телами, которые спонтанное или целенаправленно развились в процессе тренировки и укрепления сознания.

А к осознанным сновидениям это имеет то непосредственное отношение, что «тело сновидения» — это и есть то самое энергетическое тело, которым во сне можно научиться управлять и развить его чуть ли не до такого же уровня плотности, как и тело физическое, что в перспективе открывает очень интересные возможности.

Но главный пафос практики осознанных сновидений в другом. Все дело в том самом моменте засыпания, когда внешняя по отношению к сознанию сила пытается его рассеять. Способность сохранить сознание в целостности и отделить его от физического тела, когда оно

отключается, открывает гипотетическую перспективу пережить таким же образом не только момент засыпания, но и момент умирания.

Между сном и смертью всегда просматривалась определенная параллель. Временное забытие сна и окончательное забытие смерти... вполне возможно, что это один и тот же процесс с точки зрения сознания. А целенаправленная тренировка энергетического тела позволяет сознанию менять свою дислокацию, когда физическое тело по той или иной причине перестает функционировать, и быть может даже сохранить свою целостность в момент смерти, если энергетическое тело к этому моменту развито достаточно хорошо.

Верить или нет в подобную туманную перспективу — лично дело. Но даже если не брать в расчет эти мистические амбиции, практика развития сознания, в том числе и с помощью осознанных сновидений, — это хороший, если не единственный, способ прожить жизнь не во сне, не на автопилоте, а в состоянии ясной осознанности своего существования. А что может быть ценнее, чем жизнь полная до краев?

Осознанные сны и лечение психотравм.

Как осознанные сновидения помогают в лечении психологических травм и изучении сна:

Осознанные сновидения — это сон, в котором человек осознаёт, что он спит, и может сознательно действовать во сне. Люди могут научиться таким сновидениям с помощью различных техник. Некоторые психологи используют осознанные сновидения для лечения пациентов с психологическими травмами, например,

ветеранов, которые страдают от посттравматического стрессового расстройства (ПТСР).

Психофизиолог Стивен Лаберж, который получил степень кандидата наук в Стэнфордском университете, говорит, что изучение осознанных сновидений может оказать нам большую помощь в лучшем понимании феномена сна; неясные воспоминания о сне всегда были препятствием для его изучения, но те, кто видит осознанные сновидения, могут помнить свои сны очень ясно. Эти люди также могут во сне совершать действия по заданию исследователей.

Лечение травмы

Психолог Дж. Тимоти Грин лечил ветерана войны во Вьетнаме, у которого были повторяющиеся кошмары о том времени, когда его лучший друг был убит в бою.

Кошмары всегда были одинаковыми: друг падал, у него из шеи текла кровь, потом он умирал.

«Так как сон пациента всё время повторялся, я предложил ему выбрать один определённый момент во сне и каждый вечер перед сном мысленно возвращаться в тот момент и напоминать себе, что он спит. В качестве сигнала, что это сон, ветеран выбрал тот момент, когда он понял, что его товарищ умер», — написал Грин в статье на Therapist-Psychologist.com.

Ветеран последовал совету Грина и смог осознать, что он спит, когда увидел своего друга. Тогда у него получилось изменить сон. Он сказал другу, что война закончилась и они возвращаются домой. В этот раз друг не умер, а вместо этого с улыбкой встал и ушёл.

Кошмар, который преследовал этого человека три десятилетия, больше не возвращался.

Грин предполагает, что кошмары — это либо подсознательные попытки дать человеку знать о чём-то, либо это «психологическая попытка выйти из сложного, даже пугающего, события менее травмирующим способом».

«Во время осознанных сновидений человек способен предстать перед лицом пугающих картин и сделать так, чтобы сон закончился более благоприятно и не столь травмирующим образом», — написал Грин.

Нейробиолог и автор Билл Скаггс отмечает, что люди, которые чаще видят сны, также вполне возможно страдают от депрессии.

«Люди в тяжёлой депрессии часто дольше находятся в фазе быстрого сна, в которой возникают сновидения, — написал он на Quora.com . — Уменьшение количества быстрого сна — это эффективный способ снизить уровень депрессии, по крайней мере, временно». Тогда как уменьшение фазы быстрого сна, то есть устранение сновидений, это временное решение, Грин помогает пациентам изменить сны, что даёт более длительный эффект.

Осознанные сновидения и изучение сна

Лаберж начал изучать осознанные сновидения более 40 лет назад для кандидатской работы в Стэнфорде. В то время многие не придавали значения осознанным сновидениям, считая их временным пробуждением от сна. Однако эксперименты Лабержа и других учёных обнаружили физическое воздействие осознанных сновидений на мозг, движения глаз и мышц.

По воздействию на мозг осознанные сновидения отличаются от бодрствования и от воображения. Когда человек в осознанном сновидении выполняет какое-либо действие, например, поёт, активность мозга отличается от активности мозга того же самого человека, когда он поёт наяву или представляет, что он поёт.

Такие эксперименты можно провести только с людьми, испытывающими осознанные сновидения. Лаберж проинструктировал испытуемого, чтобы он, когда будет во сне, дал исследователю сигнал с помощью заранее определённых движений глаз. Когда испытуемый осознавал себя во сне, он делал движения глазами, из-за чего его физические глаза также двигались. Потом он начинал петь. Когда он заканчивал петь, то опять делал движения глазами.

Таким образом Лаберж мог знать, когда начиналось и заканчивалось пение, и в этот самый момент мог измерить активность мозга, чтобы посмотреть, как она соотносится с действием.

«Тот факт, что воспоминания об осознанных сновидениях более полные, чем об обычных, представляет собой ещё один аргумент в пользу того, чтобы использовать в качестве испытуемых людей, у которых наблюдаются осознанные сновидения», — написал Лаберж в статье «Осознанные сновидения: факты и методика исследования». — Они не только могут проводить во сне определённые эксперименты, также больше вероятность, что они точно их опишут. То, что наши знания о феноменологии сновидений очень сильно ограничены возможностью вспомнить, не всегда в должной мере принимается во внимание».

Как понять, что вы спите

Грин учил пациента представлять определённую сцену перед тем, как заснуть, а также осознавать, что эта сцена происходит во сне. Это один из методов тренировки осознанных сновидений.

Некоторые предлагают тем, кто желает научиться осознанным сновидениям, выработать привычку во время бодрствования спрашивать себя: «Я сплю?» Если это войдёт в привычку, то повышается вероятность того, что во сне вы зададите себе этот вопрос и поймёте, что вы на самом деле во сне.

Также может помочь заранее определённый сигнал. Например, главный герой в фильме об осознанных сновидениях «Пробуждение жизни» знает, что если он щёлкает по выключателю и свет не меняется, то он во сне. Многие люди, которые видят осознанные сны, говорят, что создание для себя таких сигналов помогает.

Wiki How предлагает несколько других техник, в том числе, написать букву на ладони для напоминания о том, чтобы спросить себя, не спите ли вы.

Лаберж написал: «До тех пор, пока мы считаем бодрствование и сон простой дихотомией, мы будем находиться в "прокрустовом ложе", которое подчас очень неудобно. Должны существовать разные степени бодрствования, так же, как существуют степени сна (например, общепринятые стадии сна). Перед тем как выбраться из этой путаницы, нам, возможно, понадобится описать более широкий ряд состояний сознания, чем те, которые мы различаем в настоящее время (сновидение, сон, бодрствование и т. д.)».

Осознанные сны и личностная терапия.

Осознанные сновидения для терапии и борьбы с болью и беспокойством

Мы проводим большую часть нашей жизни во сне, осознанное сновидение предлагает потенциальную терапевтическую пользу не выбираясь из нашей кровати.

Терапевтический потенциал осознанных сновидений является одним из наиболее вызывающих интерес научного сообщества, специалистов этого феномена сознания, в то же время ему уделяется недостаточно должного внимания.

Это и понятно, потому что люди считают, сам факт войти в состояние осознанного сновидения достаточно сложной задачей, и здесь все покрыто ореолом мифов, тайн, что не позволяет принять во внимание следующую точку зрения: если наши страхи или психологические расстройства состоят из того же материала бессознательного, что и наши сны, в которых мы проводим до трети нашей жизни, то почему бы этот сказочный опыт, не использовать, изучить его терапевтический потенциал, ведь в любом случае мы тратим много лет нашей жизни на сон.

Роберт Ваггонер является экспертом в осознанных сновидениях, которому была поставлена задача подвергнуть подробному анализу явление осознанных сновидений, в плане изучения его влияния на психологические расстройства. После публикации его книги "Осознанные сновидения: путь к внутреннему Я", Ваггонер начал получать почту от людей, которые утверждали, что преодолели внутренние барьеры, такие как посттравматический стресс, крайняя степень беспокойства, используя свои осознанные сновидения в

качестве испытательной области или упражнений. Таким образом преодолевая свои деструктивные чувства, беря их под контроль, а значит и собственную жизнь в свои руки.

Ваггонер говорит что солдаты, которые возвращаются с войны, и люди, которые испытали ужасную физическую боль (например, при ампутации конечностей) многократно переживают это событие во время осознанных сновидений.

Осознанные сновидения не случайно идут рука об руку с намерением исследовать свое подсознание, свои сновидения, с попытками внести осознанность бодрствования в свою подсознательную деятельность.

Такие сны позволяют повторить пережитую тревожную ситуацию, проанализировать свои реакции и чувства, совершенно безопасно повторить ситуацию в осознанном сновидении. Заново проанализировать действия и изменить свои психологические характеристики, например, такие как мужество подняться в самолет на коммерческий рейс, либо преодолеть боязнь выступления перед большой аудиторией для защиты диссертации доктором философии, все это и многое другое можно испытать не покидая собственной кровати.

Пока лечебный потенциал осознанных сновидений описывается как длинный ряд риторических вопросов. Но на некоторые из этих вопросов, (приводя практические примеры в из своих книг), Ваггонер отвечает утвердительное "да":

Мы могли бы использовать осознанные сновидения для лечения психических и эмоциональных заболеваний?

Осознанные сновидения способны разрушить фобии, например, такие как страх летать?

Осознанные сновидения могут помочь наркоману остаться чистым и трезвым? Осознанные сновидения способны убрать чувство тревоги у человека, который ею страдает?

В отличие от других форм психологической коррекции, таких как прием у психиатра, посещение психотренингов и покупка специальных книг, - сновидения ничего не стоят и они способны помочь нам выйти за пределы мнимых порогов, своих невидимых клеток, в которых мы закрылись.

Осознанные сны и мозговые волны.

Ученые разбираются в том, как осознать себя во сне

Мозговые волны во время осознанного сна

Информация, которую исследовали ученые, состояла из 107 осознанных снов, испытанных 14 разными людьми. В ходе этого эксперимента, ученые не только поняли, как осознать себя во сне, но и выявили ряд закономерностей для этого фантастического явления.

Физиологическая информация, которая была собрана из каждого внетелесного переживания, всегда включала в себя мозговую активность определенной частоты, движения глаз и движение челюстных мышц. Эти измерения необходимы для определения, бодрствует ли человек, спит, находится ли в фазе быстрого сна или нет. Во всех случаях, спящий сигнализировал о начале осознанного сна отчетливыми движениями глаз, что фиксировалось кем-то не вовлеченным в эксперимент.

После подтверждения того, что все осознанные сны сопровождались движением глаз во время фазы быстрого сна, ученые

классифицировали их как DILDs и WILDs, базируясь на том, как быстро испытуемые попадали в фазу быстрого сна. Две минуты или более это DILDs, а менее чем две минуты это WILDs. Например, первый случай входа в осознанный сон можно описать, как попадание туда через сон, а во втором случае человек впадает в измененное состояние сознания прямо из состояния бодрствования.

Помимо физиологического анализа, ученые выяснили, что каждый отчет по входу во внетелесное состояние содержал в себе типичные события, характерные для ВТО. Например, ощущение искажения тела, включая парализацию и вибрации. Чувство парения или плавания, сопровождающееся пониманием того, что находишься на самом деле в своей постели.

Ровно 10 из 107 осознанных снов (ОС) были квалифицированы, как ВТО, поскольку участники испытаний чувствовали, что они покидают свое тело. 20 ОС были WILDs (так называемая прямая техника входа в осознанный сон), 87 были DILDs (непрямые техники для получения ВТО).

Три наиболее часто встречающиеся в ВТО события, происходили в основном при прямой технике. Практически одна третья часть WILDs состояла из искажений тела, и более чем половина из них включала в себя парение, полет или осознание того, что находишься в кровати.

Практически все люди, пережившие выход из тела, сходятся в том, что это сопровождается странными ощущениями, включающими в себя парализацию и вылет из своего тела. Тем не менее исследователи еще недостаточно далеко продвинулись в изучении этого феномена, чтобы сказать с точностью, в чем его суть. К тому же невозможно это выяснить, опираясь только на показания волновой активности мозга. Кроме того, предстоит еще большая

работа в плане понимания того, чем полезны осознанные сновидения и как их использовать обычным обывателям.

Также есть свидетельства того, что люди иногда осознают себя во сне из-за сигналов, посылаемых им собственными телами.

Например, сон, в котором вы пытаетесь бежать, пока ваши ноги становятся все тяжелее и тяжелее. Возможно, это происходит от того, что вы чувствуете свое неподвижное состояние, в котором в действительности находитесь.

Осознанные сны и сексуальные фантазии.

Есть ли у вас излюбленные сюжеты - может быть, даже "запретные" сексуальные фантазии, - которые хотелось бы разыграть, но полностью осуществить в реальной жизни просто никогда не хватит мужества? Не было ли у вас в прошлом сексуальных приключений, которые вы, если бы могли, хотели бы пережить снова? А может, вам хочется предаваться любви с нынешним сексуальным партнером, но это невозможно из-за физической разлуки с ним? Или вам хочется развлечься с секс-звездами, сошедшими с иллюстраций на разворотах популярных журналов для мужчин или женщин? А как насчет босса, секретарши, соседа или соседки, лучшего друга вашего мужа или жены, вашего лучшего друга? Что вы скажете о любимых звездах сцены и экрана? Они, возможно, и недостижимы и недоступны в реальной жизни, но не в ваших осознанных снах. Каковы бы ни были ваши сексуальные фантазии, думайте о них при любой возможности в течение дня.

Затем, в момент затишья в рабочем дне - возможно, во время обеденного перерыва - выберите место, где можно просто посидеть и позволить сексуальной фантазии разыгаться вволю во всех неисчерпаемых и роскошных подробностях в течение свободных

сорока пяти минут. В этот период следует сосредоточиться на фантазиях, пока они не покажутся осязаемыми и реальными. Вызовите мысленно образ партнера для фантазии. Что он или она носит? Как ходит? Что бы вы испытали, встретив любовника (или любовницу) из сновидений в столь неожиданной обстановке так далеко от дома? Зафиксировав в уме подробности, представьте себе, что главный герой фантазии решил позавтракать с вами. А теперь представьте разговор, который мог бы состояться между вами: "Что вы делаете здесь? ... Разве вы не должны сегодня быть на съемочной площадке в Каире? ... Вы, случайно, не Дэвид Леттерман?" Пока продолжается обеденный перерыв, мысленно полностью разыграйте фантазию.

Дэвид Леттерман, к примеру, мог бы завтракать поблизости от вашего офиса в деловой части Файетвилля, просто желая сбросить напряжение после ночной съемки эпизода фильма. Он надеется, что его никто не узнает, но когда вы поздороваетесь с ним, он исповедуется в долгих годах внутренней тоски. Разумеется, ваше знакомство продолжится в отеле "Хилтон" каждый уикэнд. Является ли объектом вашего тайного вождения Дэвид Леттерман или кто-то другой, - не важно, представьте себе, что медленно раздеваете этого человека, прикасаясь к обнаженному телу вашего любовника и чувствуя, как он отзывается и ласкает вас в ответ.

Помните, не стоит скупиться на подробности - все до единой, - пока не истечет сорокапятиминутный перерыв. Затем продолжайте заниматься повседневными обязанностями, позволив фантазии легко скользить перед мысленным взором. Выполните следующую часть упражнения в спальне, примерно за полчаса до того, как обычно ложитесь спать. Поместите символ своей эротической фантазии на алтаре сновидений и запишите фразу, касающуюся фантазии, в журнал сновидений. Затем настройтесь на сексуальные

переживания: возможно, вам захочется надеть просторное, возбуждающее платье, создать романтический музыкальный фон и выпить стаканчик фруктового сока или вина.

Войдите в состояние восприимчивого расслабления и сосредоточьтесь на мыслях, ощущениях и образах, которые считаете самыми эротическими. Не стоит ли вспомнить о последнем переживании острого оргазма? О чем вы думали в те мгновения? Были ли с кем-то? Что именно делали, когда ощущали блаженство? Расслабьтесь и вызовите в памяти фантазию, которой наслаждались до этого днем. Снова представьте себе, как медленно раздеваете объект своей страсти. Увидьте и почувствуйте прикосновение к обнаженному телу любовника и ответные ласки. Вообразите себя с ним в каком-нибудь месте вроде романтической хижины в лесу, комнаты в старомодном отеле на Левом берегу в Париже или дальнего кабинета, в котором работаете. И в том уединенном месте вы оба занимаетесь "запретными" проказами. Наслаждайтесь игрой воображения, постепенно все больше и больше расслабляясь, сосредоточьтесь на вхождении в состояние сновидения.

Не забудьте, что надо стремиться к достижению наивысшей степени полового возбуждения, не испытав оргазм до засыпания. Таким образом сила страсти достигнет максимума, позволив осуществить фантазию в осознанном сновидении. Хотя вам и предстоит часто сосредоточивать внимание на сексуальных фантазиях в течение всего дня, но именно поэтому важно избежать достижения оргазма в течение по крайней мере двенадцати часов до начала выполнения упражнения. Наконец, очутившись в ярком осознанном сновидении или в сновидении высшей ясности сознания, вы, конечно, вольны довести фантазию до конца, полностью отдавшись страсти. Помните, что методы путешествия в сновидениях и превращения сновидений помогут перенестись куда угодно и с кем

удовно в мире снов. Испытайте оргазм столько раз, сколько хотите, с кем только пожелаете, вытворяя все, что нравится, - почувствуйте разницу, как никто другой! Внимание! - Если вы начнете просыпаться во время упражнения, продолжайте фантазировать в полуосознанном состоянии, давая выход сексуальным эмоциям. Запишите свои сны в журнал сновидений как можно скорее после пробуждения.

Освобождение тела от блоков и зажимов.

Как правило, определенные эмоции находят выход в определенных областях тела. Скорее всего вы не кричите ногами, не плачете коленями и не испытываете оргазм локтями. Поэтому если блок находится в определенной области, мы можем предположить, что подавляется и сдерживается связанная с ней эмоция.

Большинство людей постоянно ощущают некоторую зажатость и напряжение в шее, глазах, диафрагме, плечах или в нижней части спины. Оцепенение и нечувствительность часто ощущается в области таза, в гениталиях, сердце, в нижней части живота или в конечностях. Важно сделать все возможное, чтобы найти, где расположены именно ваши блоки. На данном этапе не пытайтесь избавиться от них. В лучшем случае это ничего не даст, в худшем – укрепит их. Просто найдите, где они по-видимому находятся, и мысленно отметьте для себя их местоположение.

Точно определив эти блоки, вы можете начать процесс их растворения. Но сперва рассмотрим, что означают эти блоки, – эти зафиксированные в теле области или зоны зажатости, давления и напряжения. На уровне эго человек может сопротивляться порывам или эмоциям, отрицая, что они принадлежат ему. С помощью эгоического механизма проецирования человек может

предотвращать сознание той или иной своей теневой склонности. Если он враждебно настроен, но отрицает свою враждебность, то будет отбрасывать ее вовне и тем самым чувствовать, что мир на него ополчился. Иными словами, в результате проецирования враждебности он будет испытывать тревогу и страх.

Каким образом вы подавляете на уровне тела сильную эмоцию, которая ищет разрядки в какой-то деятельности?

В случае сильной враждебности и злости, вы можете разрядить эти эмоции в таких действиях, как возгласы, крик и размахивание кулаками. Эти мышечные действия выражают саму суть враждебности. Таким образом, если вы собираетесь подавить враждебность, вы можете добиться этого лишь путем физического подавления таких мышечных разряжающих действий. Точнее говоря, вы должны использовать какие-то свои мышцы, чтобы сдерживать действие каких-то других своих мышц. В результате начинается война мышц. Половина ваших мышц борется за то, чтобы разрядить враждебность путем размахивания кулаками, тогда как другая половина напрягается, чтобы предотвратить это. Конфликт заканчивается ничьей, но весьма напряженной, с большим расходом энергии, которая не проявляется ни в каких движениях.

Подавляя враждебность вы, вероятно, будете сжимать мышцы челюсти, горла, шеи, плеч и верхней части рук, ибо только так вы можете физически "сдержать" враждебность. А отвергнутая враждебность, как мы видели, обычно возвращается в сознание как страх. Поэтому когда вы в очередной раз испытаете прилив иррационального страха, обратите внимание, что плечи у вас втянуты и приподняты, – признак того, что вы сдерживаете враждебность и, соответственно, чувствуете страх. Но в самих

плечах вы больше не будете ощущать стремления до кого-то дотянуться и задать ему взбучку; вы больше не будете испытывать враждебности; вы будете испытывать только сильнее напряжение, зажатость давление. У вас появился блок.

Любой блок, любое устойчивое ощущение напряжения или давления в теле является мышечным сдерживанием какого-то запретного импульса или чувства. То, что эти блоки мышечные – чрезвычайно важный момент, и мы к нему скоро вернемся. А пока лишь отметим, что эти блоки и зоны напряжения возникают в результате борьбы двух групп мышц, создающих таким образом мини-границу. При этом одна группа стремится разрядить импульс, другая – сдержать его. Это активное сдерживание представляет собой подавление в полном смысле слова: вы буквально давите себя в определенных областях тела вместо того, чтобы дать выход импульсу, связанному с этой областью.

Так, если вы обнаруживаете напряжение вокруг глаз, то вы, возможно, сдерживаете желание плакать. Если вы находите напряжение и боль в висках и, сами того не замечая, сжимаете челюсти, то вы, возможно, пытаетесь предотвратить злость, крик или смех. Напряжение в плечах и шее свидетельствует о подавляемом или сдерживаемом гневе, ярости или враждебности, а напряжение в диафрагме говорит о том, что вы хронически ограничиваете и сдерживаете дыхание, пытаетесь контролировать проявление своенравных эмоций или внимание-ощущение в целом. (Большинство людей сдерживает дыхание во время любого акта самоконтроля.)

Напряжение в нижней части живота и тазовой области обычно означает, что вы пресекаете сознание своей сексуальности, что вы зажали и закрыли эту область, чтобы воспрепятствовать

протеканию через нее энергии и жизненной силы дыхания. Если это происходит – вне зависимости от причины, – вы лишитесь также большинства ощущений в ногах. А напряжение, недостаток гибкости или силы в ногах свидетельствует обычно о недостаточной укорененности, стабильности, заземленности или уравновешенности в целом.

Если вы более-менее определили местоположение ваших главных эмоциональных блоков в теле, можете перейти к следующему интересному этапу: попытке самостоятельно снять и растворить эти блоки. Хотя базовая процедура данного процесса проста для понимания и легко выполняется, достижение устойчивого результата требует гораздо большей работы, усилий и терпения. Вы, вероятно, потратили на создание блока не меньше пятнадцати лет, поэтому не стоит удивляться, если после пятнадцати минут работы он не исчезнет бесследно. Чтобы эти, как и любые другие границы в сознании растворились, необходимо время.

Первое, что следует отметить, все эти блоки – мышечные. Каждый блок – это на самом деле сокращение, зажатость, спазм какой-то мышцы или группы мышц. Причем речь идет о группах скелетных мышц, а любой скелетной мышцей мы можем управлять по своей воле. Те же самые мышцы, которые вы произвольно используете, чтобы двигать рукой, жевать, ходить, прыгать, сжимать кулак или бить ногой, – те же самые мышцы задействованы в каждом телесном блоке.

Но это значит, что упомянутые блоки не произвольны, – более того, они физически не могут быть таковыми. Они возникают не случайно. Они представляют собой нечто такое, что мы активно создаем в себе сами.

Но, что любопытно, мы при этом не знаем, что создаем их. Мы сокращаем эти мышцы, и хотя мы знаем, что они сокращены и напряжены, мы не знаем, что это мы сами активно сокращаем их. Когда возникает такой блок, мы не можем расслабить мышцы, так как попросту не знаем, что сокращаем их. Поэтому создается впечатление, что эти блоки возникают совершенно самопроизвольно (как и все другие бессознательные процессы), а мы кажемся беспомощными жертвами сил, пребывающих вне нашего контроля.

Самый важный вопрос не в том, "как мне убрать или расслабить эти блоки", а в том, "как мне увидеть, что я сам активно создаю их". Если вы щипаете себя, но не знаете этого, просить кого-то другого прекратить боль бесполезно. Сама постановка вопроса о том, как перестать щипать себя, предполагает, что вы сами этого не делаете. С другой стороны, когда вы увидите, что активно щипаете себя сами, тогда и только тогда вы сможете перестать это делать. Вопрос "как перестать щипать себя" сродни вопросу "как поднять руку". Оба действия произвольны.

Итак, ключевая задача состоит в том, чтобы непосредственно почувствовать, как я напрягаю эти мышцы, и поэтому единственное, чего мне действительно делать не следует, так это пытаться расслабить их. Напротив, я должен, как всегда, действовать от обратного. Я должен делать то, что мне раньше никогда не пришло бы в голову: я должен активно и сознательно попытаться усилить испытываемое напряжение. Умышленно усиливая напряжение, я делаю свое "самощипание" из бессознательного активно сознательным. Короче говоря, я начинаю вспоминать, как я щипал себя. Я вижу, как я буквально набрасывался на себя. Это понимание, ощущаемое вновь и вновь, высвобождает энергию, которая шла на борьбу мышц, и которую я

могу теперь направить наружу, на внешний мир, а не вовнутрь, на самого себя.

Но существует и вторая, не менее важная сторона растворения этих блоков. Первая, как мы только что видели, состоит в намеренном повышении давления или напряжения путем еще большего сокращения задействованных мышц. Тем самым мы начинаем сознательно делать то, что прежде делали бессознательно. Но не забывайте, что первоначально эти блоки телесного напряжения выполняли очень важную функцию – они использовались для устранения чувств и порывов, казавшихся в то время опасными, запретными или неприемлемыми. Эти блоки были и остаются формами сопротивления определенным эмоциям. Поэтому если их упорно растворять, вам в конце концов придется открыть себя тем эмоциям, которые упрятаны под мышечным спазмом.

Следует подчеркнуть, что эти "упрятанные эмоции" представляют собой отнюдь не какие-то дико ненасытные и совершенно неодолимые оргиастические желания; это вовсе не какая-то демоническая одержимость, и не слепая жажда поубивать своих отца, мать и братьев с сестрами. Чаще всего эти подавленные эмоции гораздо более умеренны, хотя и могут казаться яркими, поскольку вам приходилось так долго мышечно сдерживать их. Высвобождение этих эмоций обычно влечет за собой слезы, крики, появление способности к безудержному оргазму, вспышку гнева или кратковременную, но яростную атаку на подушки, приготовленные для этой цели. Даже если на вас нахлынет некая чрезвычайно сильная отрицательная эмоция, – скажем, взрыв ярости, – особо тревожиться не стоит, так как она не составляет главную часть вашей личности. Когда в театральной постановке на сцену впервые выходит какой-то персонаж, взгляды всей аудитории обращаются к нему, пусть даже он играет в пьесе самую

незначительную роль. Точно так же, когда на сцену вашего сознания впервые выходит некая отрицательная эмоция, она может на время полностью захватить вас, хотя на самом деле есть лишь незначительным фрагментом вашего эмоционального мира. Гораздо лучше, чтобы она вышла на передний план, чем бродила где-то за кулисами.

Как бы там ни было, когда вы начнете сознательно брать на себя ответственность за повышение степени мышечного напряжения в разных телесных блоках, как правило сама собой происходит такая эмоциональная разрядка, спонтанная вспышка каких-то сдерживаемых эмоций. Начиная умышленно сокращать соответствующие мышцы, вы начинаете вспоминать, чему это сокращение препятствует. Например, когда вы видите, что ваш друг вот-вот заплачет, и говорите "Давай, давай, что бы это ни было, позволь себе это" то он, вероятно, разрыдается. В этот момент он умышленно пытается удержать организм от чего-то естественного, и знает, что пытается это делать, поэтому эмоции нелегко скрыться в подполье. Точно так же, когда вы умышленно берете на себя управление деятельностью своих блоков, пытаясь повысить в них напряжение, скрытые эмоции могут начать выходить на поверхность и проявлять себя.

В целом этот эксперимент по сознанию тела может проводиться следующим образом. Определив местонахождение какого-то блока – скажем, чувства напряженности в челюстях, горле и висках, – полностью перенесите на него свое сознание, чтобы прочувствовать, где находится напряжение и какие мышцы в нем по-видимому участвуют. Затем начинайте медленно повышать это напряжение и давление, в данном случае произвольно сокращая мышцы горла и сжимая зубы. Когда вы экспериментируете с повышением мышечного давления, помните, что вы не просто

сокращаете мышцы, – вы активно пытаетесь что-то сдерживать. Если у вас есть типичный устойчивый блок, то для получения заметного результата его нужно будет прорабатывать примерно по пятнадцать минут в день не меньше месяца. Блок можно считать снятым, когда внимание-ощущения получает возможность совершенно беспрепятственно проходить через эту область на пути в бесконечность.

Благодаря такому простому исцелению разрыва между умом и телом, произвольным и непроизвольным, намеренным и спонтанным, происходит важная перемена в ощущении себя и реальности. В той мере, в какой вы можете ощущать свои непроизвольные телесные процессы как себя, вы можете начать принимать как совершенно естественные те многообразные процессы, которые вы не можете контролировать. Вам может стать легче принимать неподконтрольность и отдаваться спонтанности с верой в более глубокое "я", которое есть чем-то большим, нежели ропщущее эго с его волевым контролем. Вы можете узнать, что чтобы принимать себя, вам вовсе не нужно себя контролировать.

Далее, принятие произвольного и непроизвольного в качестве себя означает, что вы больше не чувствуете себя жертвой своего тела или непроизвольных спонтанных процессов вообще. Вы вырабатываете глубокое чувство ответственности, – не в том смысле, что начинаете сознательно контролировать все происходящее и, следовательно, за все отвечать, а в том, что перестаете кого-либо винить или благодарить за то, что испытываете. В конечном счете, именно вы тот глубинный источник, который производит все ваши непроизвольные и произвольные процессы; вы не их жертва.

Принятие непроизвольного в качестве себя не означает, что вы можете его контролировать. Вы не сможете заставить свои волосы

расти быстрее, желудок перестать урчать, а кровоток повернуть вспять. Осознав эти процессы как себя в той же мере, что и произвольные, вы отказываетесь от этой извечной и безнадежной программы обретения власти над всем мирозданием, от одержимости манипулированием и непременным контролированием себя и своего мира. Парадоксально, но с этим осознанием приходит более широкое ощущение свободы. Ваше эго может сознательно иметь дело от силы с двумя-тремя вещами одновременно. Однако ваш организм как целое в этот самый момент без какой-либо помощи со стороны эго координирует буквально миллионы процессов сразу, от тонкостей пищеварения до сложностей передачи нервных импульсов и координации воспринимаемой информации. Это требует мудрости бесконечно большей, нежели те поверхностные трюки, которыми так гордится эго. Чем больше мы способны оставаться на уровне кентавра, тем больше можем полагаться в своей жизни на этот кладезь естественной мудрости и свободы.

Осознание ощущений.

В течение нескольких минут, не важно сидите вы или стоите, ходите или принимаете пищу, переключите полностью ваше внимание на ваши ощущения во время этих действий. Не просто смотрите, слушайте, чувствуйте (кинестетически), вдыхайте, ощущайте вкус, но переживайте эти ощущения целостно. Примените все ваши способности к этому процессу. Если вы слышите звук, исследуйте, из какого места он исходит, какое воздействие он оказывает на вас? Если это вкусовое ощущение, как ваше тело и ум реагируют на него? Посмотрите вокруг и отметьте, есть ли какой-то особый предмет, притягивающий ваше внимание? Почему это так происходит, и какие мысли при этом возникают? Если это запах, то

какой и откуда он исходит? Возникают ли ассоциации с чем-то ещё? Если вы касаетесь чего-то, как вы это ощущаете? Сравнимо ли это с чем-то ещё?

В то время как вы сидите, стоите, особенно, когда вы противостоите кому-нибудь, переключите ваше внимание с ваших эмоций и мыслей на ваши ощущения. Эти упражнения дают нам более глубокое понимание функциональных возможностей наших ощущений, и помогают нам использовать их более полно. Мы, возможно, ещё не научились переключать внимание с наших эмоций и мыслей на наши ощущения, возможно, мы склонны колебаться, не уделяя полного внимания ни одному, ни другому. Например, слушаете ли вы на самом деле, когда кто-то говорит с вами, или вы всё ещё захвачены вашими собственными мыслями и чувствами? Слышите ли вы неопределённо слова вашего собеседника, или вы можете понять подтекст сказанного? В следующий раз погружайтесь в процесс слушания полностью. Используйте все ваши ощущения в полной степени. Определите, склонно ли ваше сознание пребывать во внутреннем мире мыслей, или оно в основном остаётся во внешнем мире активности.

Осознание себя.

Осознание самого себя имеет много разных подуровней, три из которых представляют наибольшую важность, это осознание тела, осознание чувств и осознание мыслей.

Осознание тела и его движений

В сутрах Будда призывает учеников постоянно осознавать свое тело и его движения. Необходимо осознавать, когда идешь, стоишь,

сидишь или лежишь. Необходимо осознавать положение рук и ног, как ты двигаешься, как жестикулируешь и т. д.

Согласно этому учению, обладая осознанностью, человек не может ничего делать торопливо, беспорядочно или неорганизованно. Прекрасный тому пример — японская чайная церемония.

На первый взгляд, японская чайная церемония разворачивается вокруг вполне обычного действия, которое мы совершаем каждый день: приготовления и питья чая. Мы все проделывали это сотни и тысячи раз. Как же это делают в Японии, во время японской чайной церемонии? Там это делают совсем по-другому, потому что делают осознанно.

Осознанно наполняют чайник водой. Осознанно ставят его на угли. Осознанно сидят и ждут, пока чайник закипит, слушая шум и бульканье воды в закипающем чайнике и глядя на мерцание пламени. Наконец осознанно наливают кипяток в заварочный чайник, осознанно разливают чай, осознанно подают его и осознанно пьют, все это время храня полное молчание. Все это действие — упражнение в осознанности.

Это образец применения осознанности в повседневных делах. Такое отношение необходимо перенести на все наши занятия.

Любое дело должно основываться на том же принципе, что и японская чайная церемония: все нужно делать внимательно и осознанно, то есть, спокойно, неторопливо и красиво, а также с достоинством, гармонией и покоем.

Но если японская чайная церемония демонстрирует определенный уровень осознанности в повседневной жизни, если в ней представлен определенный тип духовной культуры — культуры дальневосточного буддизма, в особенности дзэна, то какая

аналогичная церемония или традиция, отражающая умонастроение современного Запада есть у нас?

Есть ли у нас что-нибудь такое, в чем бы выражался дух нашей коммерческой культуры?

После некоторых размышлений я пришел к выводу, что такой характеристикой нашей культуры является бизнес-ланч. Во время бизнес-ланча вы пытаетесь одновременно делать две вещи: съесть пищу вкусную для тела и выгодно обтяпать дело. Такое поведение, когда одновременно пытаются делать два взаимоисключающих дела, несовместим с подлинной и глубокой осознанностью. Вдобавок это очень плохо для пищеварения.

Если постоянно упражняться в осознании тела и его движений, то в результате движения удастся замедлить. Течение жизни станет более ровным и даже ритмичным. Вы будет делать все более медленно и обдуманно. Но это не значит, что мы станем меньше работать. Это не так. Человек, который делает все более медленно, потому что он делает это осознанно и обдуманно, может успеть больше, чем тот, который выглядит очень занятым, потому что постоянно мечется и завален папками и бумагами, — на самом деле, он не занят, а просто суетится.

По-настоящему занятый человек делает все спокойно и методично, а поскольку он не тратит времени на пустяки и суету и сохраняет осознанность, то в конечном итоге и сделает куда больше.

Осознание чувств

В первую очередь под этим понимается осознание того, счастливы мы, печальны или находимся некоем промежуточном состоянии, тусклом сером и нейтральном состоянии.

Все больше осознавая свой эмоциональную жизнь, мы замечаем, что неискусные эмоциональные состояния, связанные с вожделением, ненавистью или страхом, начинают отступать, тогда как искусные эмоциональные состояния, связанные с любовью, покоем, состраданием и радостью, становятся более чистыми.

Если человек по природе вспыльчив и легко впадает в гнев, то, развивая осознанность чувств, он прежде всего начинает осознавать свой гнев после того, как гнев разгневается. Затем, по мере практики, он начинает осознавать гнев во время самого приступа. А после более еще более длительной практики он начнет осознавать гнев в момент возникновения.

Если он и дальше станет применять осознанность в эмоциональной жизни, то в конце концов такие неискусные эмоциональные состояния, как гнев, либо полностью исчезнут, либо, как минимум, будут обузданы.

Осознание мыслей

Если внезапно спросить человека: «О чем ты сейчас думаешь?», то чаще всего он будет вынужден признать, что и сам не знает. Происходит так потому, что часто мы не думаем по-настоящему, а просто позволяем мыслям протекать через свой ум. У нас нет ясного осознания своих мыслей, мы всего лишь смутно сознаем их присутствие, будто видим в некоем сером сумраке.

У нас нет направленного мышления. Не то, чтобы мы решаем подумать о чем-либо, а потом действительно начинаем думать. Мысли проплывают через ум смутным, несвязным, неупорядоченным потоком. Они втекают и вытекают, клубясь, а иногда просто крутятся и клубятся в уме без конца.

Поэтому необходимо учиться время от времени наблюдать, откуда приходят мысли и куда они уходят. Если мы будем так делать, то заметим, что поток мыслей уменьшится, а их нескончаемая болтовня прекратится.

Если мы будем упорно тренироваться в осознании своих мыслей, то в итоге в определенные моменты, знаменующие высшие точки медитации, ум будет оставаться абсолютно безмолвным.

Исчезнут все рассудочные мысли, все понятия и представления, и ум останется безмолвным и пустым и в то же время полным. Достичь и пережить это безмолвие, эту пустоту ума гораздо труднее, чем просто молчание. Но именно тот момент, когда в результате осознанности ум становится безмолвным, когда исчезают все мысли, оставив только чистое и ясное сознание или осознанность, знаменует начало подлинной медитации.

Говорится, что эти три вида осознания себя: тела и его движений, чувств и мыслей — необходимо практиковать постоянно, что бы ни делали.

На протяжении всего дня, а по мере практики и ночью, в разгар сновидений, необходимо непрерывно сохранять осознанность.

Если таким образом мы все время будем сохранять осознанность:

осознавать, как расположено наше тело, как мы ставим ногу или поднимаем руку;

осознавать, что мы говорим, какие чувства испытываем, радостные, печальные или нейтральные;

осознавать, что мы думаем, направлен или не направлен поток наших мыслей,

— если мы будем сохранять такую осознанность все время, а по возможности и всю жизнь, то увидим, что постепенно и незаметно, но тем не менее совершенно определенно, осознанность изменит и преобразит все наше существо, весь наш характер.

Как говорят психологи, осознанность — самое мощное из известных нас средств превращения. Если к воде подвести тепло, вода превратится в пар. Точно так же, если к психической составляющей подвести осознанность, то эта составляющая станет более тонкой и возвышенной.

Источник: Благородный Восьмеричный Путь Будды — книга Сангхаракшиты

Осознанность.

Если, занимаясь мытьем посуды, мы только и думаем об ожидающей нас чашке чая, то спешим справиться с мытьем как с лишней работой. Тогда мы не «моем посуду, чтобы мыть посуду». Мы мертвы, когда моем посуду таким образом. В самом деле, мы совершенно не в силах понять всю радость бытия, пока стоим у раковины на кухне. Если мы не сможем мыть посуду, то, скорее всего, мы также не сможем пить чай. Держа в руке чашку чая, мы будем думать о посторонних вещах, едва осознавая, что именно мы держим в руках. Нас уносит в будущее, и мы не в силах по-настоящему прожить текущую минуту жизни.

Более тридцати лет назад, когда я впервые пришел в монастырь, мне дали небольшую книжку «Сущность ученичества». Ее написал буддийский монах Док Тье из монастыря Бао Шон. Это была тоненькая книжка. Возможно, в ней было около сорока страниц, но

в нее вошли все строки, которые использовал Док Тье для пробуждения своего ума во время любого вида деятельности.

Пробудившись утром, он думал: «Я пробудился и надеюсь, что каждый достигнет великой осознанности и будет видеть совершенно ясно».

Когда он мыл руки, то направлял свой ум так: «Я вымою руки и надеюсь, что каждый войдет в реальность с чистыми руками». Книга целиком состояла из подобных строк. Их целью было помочь последователям контролировать свое сознание. Мастер дзен Док Тье помогал новичкам сравнительно простым способом, опираясь на то, чему учит Сутра осознанности. Всякий раз, когда вы одеваетесь, моете посуду, идете в ванную комнату, расстилаете коврик, несете ведро воды или чистите зубы, вы можете применить подходящее строфы, чтобы вернуться к осознанности.

В сутрах Будда учит использовать дыхание для достижения сосредоточения. Сутра, в которой говорится об использовании дыхания для поддержки внимательности, называется Анапанасати Сутра. Приблизительно в середине III века эту сутру перевели на вьетнамский язык, ее прокомментировал мастер дзен центрально-азиатского происхождения Кхыонг Танг Хой. Анапана означает дыхание, сати - осознанность. Танг Хой перевел это как «Стража сознания».

Сутра осознанности гласит:

«Когда практик идет, он должен осознавать, что идет.

Когда практик сидит, он должен осознавать, что сидит.

Когда практик лежит, он должен осознавать, что лежит...

В каком бы положении ни находилось тело, практик должен осознавать его положение. Упражняясь подобным образом, практик живет, полностью и постоянно осознавая тело...»

Однако осознавать положение тела недостаточно. Мы должны осознавать каждый вздох, каждое движение, каждую мысль и чувство - всё, что имеет отношение к нам.

Мне нравится ходить в одиночестве по проселочным дорогам. По обеим сторонам раскинулись рисовые поля, растут полевые цветы. Я делаю каждый шаг осознанно, помня о том, что я иду по удивительной земле. В подобные мгновения существование чудесно и таинственно. Принято считать, что ходить по воде или по воздуху это чудо. Но я думаю, еще большее чудо - ходить по земле. Каждый день мы соприкасаемся с чудом, которого даже не замечаем, ведь над нами лазурное небо, белые облака, вокруг нас зеленая листва.

Осознанность спасает нас от рассеянности и забывчивости, она позволяет нам полноценно проживать каждую минуту жизни. Осознанность возвращает нас к жизни. Вам нужно уметь дышать для сохранения осознанности, поскольку дыхание это самое естественное и действенное средство от рассеянности. Дыхание это мост, соединяющий жизнь и сознание, объединяющий тело и мысль.

Сутра осознанности учит овладевать дыханием следующим образом:

«Всегда осознавайте свой вдох и выдох. Вдыхая продолжительно, вы отмечаете: «Я вдыхаю продолжительно». Выдыхая продолжительно, вы отмечаете: «Я выдыхаю продолжительно».

Вдыхая непродолжительно, вы отмечаете: «Я вдыхаю непродолжительно». Выдыхая непродолжительно, вы отмечаете: «Я выдыхаю непродолжительно».

«Чувствуя все свое тело-дыхание, я делаю вдох». «Чувствуя все свое тело-дыхание, я делаю выдох». «Успокаивая свое тело-дыхание, я делаю вдох». «Успокаивая свое тело-дыхание, я делаю выдох».

Я прочту строки из вьетнамской народной песни: «Легче всего практиковать в храме, не очень тяжело практиковать в группе людей, но труднее всего практиковать дома». Лишь в суетливой и сложной обстановке вы возвращаете настоящую осознанность!

Один мудрец наставляет: «При любых обстоятельствах владейте собой. Используйте дыхание для того, чтобы сохранять контроль над телом и умом, чтобы развивать осознанность, сосредоточенность и мудрость».

Необходимо упражняться в медитации, когда идешь, стоишь, лежишь, сидишь или работаешь, умываешься, моешь посуду, метешь пол, пьешь чай, разговариваешь с друзьями и в других случаях. Наверное, когда вы моете посуду, то думаете об ожидающем вас чае, стараясь выполнить работу как можно быстрее, чтобы пить чай.

Но это значит, что вы не в состоянии жить, пока моете посуду. Когда вы моете посуду, самое важное для вас — мыть посуду. Точно так же, когда вы пьете чай, самое важное - пить чай. Направляясь в уборную, не забывайте, что нет ничего важнее для вас, и так далее. Когда вы рубите дрова, для вас это медитация. Когда вы несете воду, это также медитация. Проявляйте осознанность не только в течение часа, посвящаемого медитации, чтению, писанию или пению, но все сутки напролет. Каждое ваше движение должно быть осознанным.

Каждое движение это ритуал, церемония. Поднести чашку чая к губам тоже значит совершить ритуал. Может быть, слово «ритуал» слишком возвышенно? Я употребил его, чтобы показать, как важна осознанность.

Любую работу выполняйте неторопливо, легко и осознанно. Не выполняйте дела так, чтобы просто отделаться от них. Работайте без напряжения, но с полным вниманием. Слейтесь со своей работой, наслаждайтесь ею. Без этого день потеряет всякий смысл. Чувство, что работа вам навязана, исчезнет, если будете выполнять её осознанно. Берите пример с наставников дзен. Что бы они ни делали, они выполняют это, не проявляя нежелания, медленно и плавно.

Вся жизнь пребывает в настоящем мгновении. Только настоящий миг есть сама жизнь. Не вовлекайтесь в будущее. Не спешите сорваться с места и приниматься за работу. Не торопите «уход».

(плакат, увиденный мной в Шри Ланке)

Нам необходимо смотреть в лицо смерти, видеть и принимать ее, подобно тому, как мы видим и принимаем жизнь. Буддийская Сутра осознанности рассказывает о медитации на образе трупа: созерцайте разложение тела, как тело цепенеет и синеет, как черви съедают плоть, пока почти не останется мяса на костях. Созерцайте до тех пор, пока не останутся одни лишь белесые кости, которые, в свою очередь, медленно исчезнут и превратятся в пыль. Созерцайте подобным образом, сознавая, что с вашим телом произойдет то же самое. Созерцайте труп до тех пор, пока к вам не вернутся покой и умиротворенность, пока ваше сознание и сердце не очистятся и не успокоятся, пока улыбка не засияет на вашем лице.

Таким образом, после того как вы преодолеете непостоянство чувств и страх, жизнь, каждое мгновение которой стоит прожить, покажется вам бесконечно драгоценной. Причем драгоценной окажется не только наша жизнь, но и жизнь других существ. Нас уже не сможет ввести в заблуждение мнение о том, что уничтожение чужих жизней необходимо для нашего выживания.

Старайтесь смотреть на других с состраданием, такой вид медитации называется «созерцание сострадания». Созерцание сострадания необходимо осуществлять как во время медитации, так и всякий раз, когда вы помогаете другим. Где бы вы ни были, помните священную заповедь: «Смотри на всех с состраданием».

Упражнения в осознанности

- Улыбайтесь при пробуждении

Пока вы еще не поднялись с кровати, постарайтесь взять под контроль свое дыхание. Сделайте три спокойных вдоха и выдоха, в то же время сохраняя улыбку. Следите за дыханием.

- Улыбайтесь, где бы вы ни были, в любом положении. Улыбаясь, смотрите на ребенка, на листок дерева, на картину на стене, на все, что относительно спокойно. Сделайте три медленных вдоха и выдоха. Сохраняйте улыбку и старайтесь сосредоточиться на вашей подлинной природе.

- Улыбайтесь, когда слушаете музыку, следя за вдохами и выдохами.

- Когда вы чувствуете, что вас охватывает гнев, то хотя бы улыбнитесь. Сделайте три спокойных вдоха и выдоха, сохраняя улыбку.

- Измерение дыхания по шагам. Отправляйтесь на прогулку в сад, к реке или в лес. Идите не спеша. Дышите как обычно. По числу шагов измеряйте продолжительность вдоха и выдоха.
- Следите за дыханием, когда слушаете музыку.
- Следите за дыханием во время разговора.
- Осознанно заваривайте чай.
- Мойте посуду без напряжения с мыслью, что каждая тарелка это объект созерцания. Не торопитесь справиться с работой. Представьте, что нет ничего важнее мытья посуды. Мытье посуды - это медитация. Если вы не можете осознанно мыть посуду, то едва ли сумеете медитировать, сидя в тишине.
- Стирка белья. Не стирайте слишком много белья за один раз. Возьмите лишь три-четыре вещи. Займите наиболее удобное положение, сидя или стоя так, чтобы потом не заболела спина. Стирайте белье без напряжения. Внимательно следите за каждым движением рук. Закончив стирать и полоскать, вы должны сохранять свежесть и чистоту, как выстиранная одежда. Если ваши мысли рассеиваются, сохраняйте улыбку и следите за дыханием.
- Уборка по дому. Работу разделите на этапы: прибрать вещи и книги, очистить уборную, вымыть ванную, подмести пол и протереть пыль. Отведите достаточно времени на каждое дело. Двигайтесь медленно, в три раза медленнее, чем обычно. Все внимание обращайтесь на работу. Например, перед тем как положить книгу в шкаф, посмотрите на книгу, выясните, что это за книга, осознайте, что вы кладете ее в шкаф на свое место. Осознайте, что ваша рука поднимает книгу. Остерегайтесь резких или неожиданных движений. Сохраняйте осознанность дыхания, особенно когда ваши мысли рассеиваются.

Как оставаться в фазе максимально долго.

Именно после того, как вы вызвали желаемое осознанное сновидение, чрезвычайно легко либо проснуться, либо снова погрузиться в обычный сон со сновидениями. Более того, даже если вы поддерживаете яркий осознанный сон, тем не менее могут возникнуть определенные трудности с контролем над действиями, происходящими в ясном сновидении.

Некоторые исследователи ясных сновидений, например, Стивен Лаберже из Стэнфордского университета, обнаружили, что намеренное вращение своего "тела сновидения", наподобие детского волчка, может увеличить продолжительность ярких осознанных снов. Вращение позволит влиять на место и обстановку, где развивается действие сновидения и послужит средством для путешествий, подобных полетам во сне.

Овладение техникой вращения во сне аналогично изучению метода полетов во сне. Во-первых, в течение всего дня продолжайте спрашивать себя, не пребываете ли вы в состоянии сна со сновидениями, и подтверждать свое желание видеть яркие осознанные сны. Затем, вечером, за некоторое время до сна выберите место действия яркого осознанного сновидения.

Однако на этот раз не ставьте общей цели попасть в Нью-Йорк или штат Айдахо. Наоборот, выбирайте и указывайте место как можно конкретней, например, кресло в первом ряду зала Метрополитен Опера в день, когда идет "Травиата", или здание студенческого центра на пасторальной лужайке колледжа в Покателло. Вы даже можете - хотя реализовать подобные намерения, по-видимому, будет гораздо труднее - выбрать место назначения яркого сновидения в далеком прошлом или будущем, решив поболтать о

том о сем с Платоном или в 3000 году нашей эры побывать в космическом поселении вблизи планеты Плутон.

Выбрав место действия яркого сновидения, соберите различные предметы и изображения, подходящие к сюжету вашего сна, и поставьте в спальне рядом с символом ясного сознания. (Уберите из спальни предметы, использованные ранее для вызывания сновидений в предыдущие ночи.) По возможности четко и ясно опишите в журнале сновидений выбранное вами место действия сна, а затем запишите фразу, которая выражает намерение увидеть яркий осознанный сон.

Затем выключайте свет и ложитесь спать. Чтобы оказаться в ярком осознанном сне у намеченной цели, прежде всего зримо вообразите место действия сновидения и спокойно подтвердите желание, заснув, увидеть осознанный сон. Мысленно просмотрите предметы, символизирующие намеченную цель сновидения. Может статься, что во сне вы окажетесь в самом разгаре осознанного сновидения. Однако, если обнаружится, что вы не попали в желаемое место действия сновидения, просто поворачивайте свое тело сновидения, подобно совершающему пируэты танцору или детскому волчку. Вращайте его быстрее и быстрее, пока окружающая обстановка не затуманится и не начнет проступать желаемое окружение.

Пользуйтесь этим методом, если чувствуете, что просыпаетесь, или что состояние ясного осознания, в котором вы пребывали, начинает проходить. В подобной ситуации поворачивайтесь в достаточно быстром темпе, и вы сохраните состояние яркого осознанного сновидения. Однако, если вы и в самом деле проснетесь, не волнуйтесь, ибо овладение техникой вращения в сновидении требует определенной практики.

Тогда как многие исследователи отдают предпочтение технике вращения, как лучшему средству поддержания состояния яркого осознанного сновидения, мы полагаем, что многие другие методы действуют не менее эффективно. Карлос Кастанеда, в частности, считает, что состояние яркого осознанного сновидения можно поддерживать, просто глядя во сне на свои руки. По его мнению, если смотреть на руки до того, как заснуть, а затем в сновидении посмотреть на них, то это способствует сохранению состояния ясного осознания по крайней мере до тех пор, пока образ рук не начнет постепенно расплываться и исчезать. Мы полагаем, что в данном случае не имеет никакого значения, будете ли вы вращаться, смотреть на руки или проделывать что-либо еще. Если только это действует, вы можете запрыгать, как кенгуру, или просто посмотреть в небо и сказать себе: "Да сплю я или нет?".

Если вы, прежде чем погрузиться в мир сновидений, дали себе задание совершить какое-то определенное действие, и теперь, когда вы видите сон, следуете своему намерению и выполняете запланированное действие, то образы во сне должны оставаться четкими и ясными, сохраняя состояние яркого осознанного сновидения. По всей вероятности, степень сознательного стремления не дать прерваться осознанному сновидению является решающим фактором способности сохранять это состояние. Внимание! - Как всегда, не забывайте пользоваться методами вспоминания снов и записывать их в журнал сновидений сразу после утреннего пробуждения.

Остановка мира.

Когда достигнута остановка ВД (Внутренний диалог) , иногда возникает состояние, о котором можно сказать, что остановлен только поток громких мыслей, а тихие, непроговариваемые, беззвучные мысли всё ещё что-то выстраивают в уме. Чтобы это понять, нужно чувствовать разницу между безмолвным знанием и беззвучными мыслями: безмолвное знание – это когда знаешь и понимаешь без мыслей, а беззвучные мысли – это когда мыслей вроде-бы не слышишь, но чувствуешь, что работа разума продолжается.

Беззвучные мысли, как и мысли обычные, необходимо останавливать. Состояние без беззвучных мыслей называется "остановка мира". Останавливая поток мыслей, нужно всегда стремиться остановить мир.

У каждого человека есть своя мера времени состояния безо всяких мыслей, превысив которую, он остановит мир. У кого-то это может быть 10 минут, пол-часа, час, а у кого-то одна минута или целый день. Когда вы чувствуете, что готовы остановить мир, нужно уединиться, принять удобное положение и совсем ничего не делать – в том числе: не принимать пищи и воды, не двигать телом и не порождать никаких мыслей, забыть о времени и просто намереваться остановить мир, ждать пока он остановится. Если не хотите уединяться и, возможно, на несколько дней отпадать от обычной деятельности, то просто всегда старайтесь сохранять себя в состоянии безо всяких мыслей и намерении остановить мир – когда-нибудь он непременно остановится.

Когда остановите мир, возникнет безмолвное знание, также могут возникнуть длительные видения. При появлении видений или

вообще чего-то необычного, следует отнестись к этому с глубочайшим вниманием и извлечь из этого наибольшую пользу, ибо всё, возникающее при "остановке мира", имеет огромное значение для останавливающего мир.

Откуда берётся мистический опыт.

Мистический опыт можно описать по-разному: кто-то чувствует присутствие неких высших сил, кому-то открывается высшее знание, у кого-то меняется восприятие и т. д. У кого-то «мистика» случается в больнице, в палате интенсивной терапии, кого-то странные видения посещают при погружении в медитативный транс. (Уточним, что мы говорим не о клинических расстройствах, вроде шизофрении – при мистическом опыте человек понимает, что с ним случилось нечто необъяснимое, выходящее за пределы разумения.)

Так или иначе, даже если сделать все возможные поправки на субъективность таких переживаний и на многозначность самого понятия «мистический», нечто общее в подобных случаях есть – а это значит, что здесь существует какая-то общая физиология. То есть такие странные переживания, скорее всего, сопровождаются сходными реакциями в мозге.

Нейробиологические гипотезы, объясняющие мистический опыт, обычно делятся на две части: одни говорят, что в мозге существует некий генератор трансцендентного – особая зона, которая, активируясь, дарит нам некие странные переживания, другие же утверждают, что всё дело не столько в конкретной зоне, сколько в том, что в мозге не слишком хорошо работает система торможения. Здесь следует напомнить, что работа нервной системы в целом выглядит как чередование волн возбуждения и торможения. Для того, чтобы согнуть руку, нужно возбудить группу мышц-сгибателей и затормозить группу мышц-разгибателей, а для того, чтобы отрегулировать мышечную силу, нужно вовремя погасить возбуждение в тех нейронах, которые побуждают мышцу сокращаться. То же самое происходит и в эмоциях, и в мышлении.

Для того, чтобы унять нейрон, генерирующий возбуждающий сигнал, должен включиться другой нейрон – ингибиторный, или нейрон торможения, который, активировавшись сам, подавит активность возбуждательного нейрона.

Иными словами, торможение – не просто «отключение мозга», как может показаться. При торможении мозг работает, как и работал, просто теперь в нём активируются другие нервные пути. И, если эти самые пути вдруг сломаются, если их активность упадёт, то нервной системе грозит перевозбуждение, что может проявляться и в неправильной работе мышц, и в эмоциональной нестабильности, и вообще в поведении.

Вернёмся к гипотезам, объясняющим мистический опыт. Джордан Графман (Jordan Grafman) из Северо-Западного университета вместе с коллегами из других научно-медицинских центров США и Новой Зеландии проанализировал состояние мозга у почти полутора сотен ветеранов Вьетнамской войны. Все они проходили психологические тесты до того, как их отправляли в места боевых действий, и после возвращения оттуда.

Некоторые из солдат получили травмы мозга, и многие из них вдруг стали видеть членов своей семьи, которых на самом деле не было рядом, а то и слышать слова, исходящие, как они говорили, от некоего высшего существа. Мистический опыт оценивали по специальной шкале (оказывается, есть и такая). Результаты психологических тестов подкреплялись результатами компьютерной томографии мозга.

В статье в *Neuropsychologia* авторы пишут, что самые сильные трансцендентные переживания случались у тех, у кого были повреждены лобные и височные доли мозга, причём особенно это касалось дорсолатеральной префронтальной коры – если травма затрагивала её, то в большинстве случаев можно было ожидать мистических откровений.

Дорсолатеральная префронтальная кора генерирует тормозящие импульсы, о которых шла речь выше; то есть, с определённой долей

уверенности можно утверждать, что именно отказ «тормозных систем» мозга отрывает нас «двери восприятия». Лобные доли отвечают за массу всего, от мышечного контроля до памяти и речи, так что они вполне могут создать нечто сложное и мистическое – конечно, если им не мешать.

По мнению нейробиологов, «тормозные колодки» (то есть дорсолатеральная префронтальная кора) помогают выстроить сложное объяснение наблюдаемым феноменам, причины которых неочевидны и которые проще всего списать на вмешательство сверхъестественных сил.

В пользу нового исследования говорит сравнительно большое число участников, а также то, что у них анализировали психологическое состояние как до, так и после травмы. Но ведь мистические явления начинаются не только из-за сотрясения мозга?

Нейрофизиологи из британского Имперского лондонского колледжа, которые изучали влияние псилоцибина на психику: оказалось, что он не стимулирует, а, наоборот, угнетает нервные пути – в частности, те, что отвечают за дозирование и координацию информационных потоков. Конечно, у некоторых людей встреча с непостижимым случается вообще без каких-либо усилий с их стороны – что ж, в таких случаях, вероятно, всё упирается в генетические особенности, из-за которых тормозящие нейроны работают не в полную силу.

Заметим, что исследователи не оценивают, насколько истинны открывающиеся перед мистическими визионерами картины мироздания – речь идёт лишь о том, чтобы описать некий феномен, описать его нейробиологический механизм. При желании всё можно объяснить сверхъестественной силой, которая отключает нейронные тормоза своему избраннику – как известно, плюс любой веры в том, что с её помощью можно объяснить что угодно и как угодно.

Отношение ко сну.

«Псевдонаучные» аргументы опираются на факты, свидетельствующие, что сновидение каким-то образом участвует в обработке бессознательных содержаний и информации. Ни один психолог, ни один психофизиолог не знает, в чем именно заключается роль сновидческих образов и приключений — то ли они сами по себе обрабатывают бессознательный материал (что сомнительно), то ли просто предоставляют сознанию иллюстрации к этим процессам. Конечно, нам проще поверить в «наивную» интерпретацию — например, что сновидение обеспечивает сортировку, кодировку полученной днем информации, что есть некий «общий банк данных», к которому наяву доступа нет, а во сне есть. Вообще, сегодня слишком злоупотребляют компьютерными аналогиями, рассуждая о человеческой психике, и это вновь доказывает механистичность нашего тоналя. Приравнивая сновидение к компьютерной программе, форматирующей, организующей и чистящей жесткий диск сознания, мы, с одной стороны, упрощаем и искажаем положение вещей, с другой — мистифицируем значение сна.

Ибо, если во сне включается программа, которая обеспечивает нашу адаптацию, формирует поведение, предупреждает об энергетических угрозах, лечит и даже «обучает» (иногда встречаются и такие гипотезы), то сон — воплощенная мудрость тела, интегрирующая бессознательное и сверхсознательное. От наличия или отсутствия сна, от степени осознанности сновидений полностью и однозначно зависит вся наша биологическая и психическая жизнь. Стало быть, любое вмешательство осознания в сновидение чревато сбоем в работе естественных механизмов, что

может привести как к психическим, так и к соматическим расстройствам.

Это, конечно же, изрядное преувеличение. Человек обладает мощным потенциалом саморегуляции и целым комплексом дублирующих, «страховочных» систем в области психики и психофизиологии. Пресловутая сортировка информации, адаптация, неосознаваемое обучение и корректировка, даже опережающая готовность к угрозам (граничащая с предвидением) — все это происходит не только во сне, но и наяву.

Человек — весьма гибкое существо. Если мы нуждаемся в снятии накопившихся психических возбуждений, в том типе перераспределения нервной энергии, что происходит только во сне, организм всегда находит выход. Депривация сна это прекрасно иллюстрирует. Так, мозг может спать «частично», когда сонное торможение охватывает лишь ту часть коры, где истощение достигло критического порога, мы способны погружаться в состояние кратковременного или даже мгновенного сна и т. д.

А. Ксендзюк

Ощущение времени во сне.

Сознание, будучи освобождено от физического тела, обладает очень примечательными возможностями. Его мера времени и пространства настолько отличается от используемой нами в повседневной жизни, что с нашей точки зрения кажется, что ни времени, ни пространства для него не существует. Вот несколько историй, иллюстрирующих это: Кажется, в Коране есть удивительное повествование о визите на небеса, совершённом однажды утром пророком Мухаммедом, во время которого он

наблюдал различные их области и получил относительно их самые подробные объяснения, а также имел многочисленные и долгие совещания с различными ангелами; когда же он вернулся в своё тело, кровать, с которой он поднялся, была всё ещё тёплой, и он обнаружил, что прошло всего несколько секунд — вода ещё не вся вылилась из кувшина, который он случайно опрокинул, начиная своё путешествие! И вот, Эдисона рассказывает о том, что некий султан Египта считал невозможным поверить в это и даже с грубой прямоотой заявил своему религиозному учителю, что это ложь. Учитель, который был великим доктором, сведущим в законе и наделённым чудесными силами, предпринял опыт, чтобы доказать сомневающемуся монарху, что эта история ни в каком отношении не была невозможной. Он принёс большой таз воды и попросил султана всего лишь опустить голову в воду и вытащить её так быстро, как он сможет. Царь, согласившись, опустил голову в таз, и в сильном удивлении обнаружил себя в месте, совершенно ему незнакомом — на пустынном берегу возле подножия огромной горы.

Когда прошло первое изумление, идея, наиболее естественная для восточного монарха, пришла ему в голову — он подумал, что был заколдован и сразу же начал проклинать доктора за такое гнусное предательство. Однако время шло; он проголодался и понял, что не оставалось ничего, кроме как найти какие-то способы пропитания в этой незнакомой стране. Поблуждав некоторое время, он обнаружил нескольких людей, валящих деревья в лесу и обратился к ним за помощью. Они взяли его себе в помощники и как-то взяли с собой в город, где жили. Там он осел и работал несколько лет, постепенно копиа деньги, и в конце концов, смог жениться на богатой. С ней он провёл много счастливых лет супружеской жизни, умножив семью не менее чем четырьмя детьми, но после её смерти

он встретился со столькими несчастьями, что, в конце концов, снова впал в нужду и опять, в пожилом возрасте, стал носильщиком дров.

Однажды, идя по морскому берегу, он сбросил свою одежду и окунулся в море, чтобы искупаться; а когда он поднял свою голову и стряхнул воду со своих глаз, он в изумлении обнаружил себя стоящим среди своих прежних придворных, рядом с тогдашним учителем и тазом с водой, стоявшим перед ним. И долго — и это неудивительно — он не мог поверить, что все эти годы были ни чем иным, как моментальным сном, вызванным гипнотическим внушением его учителя, и что в действительности он не сделал ничего, кроме как быстро погрузил свою голову в таз с водой и вытащил её обратно.

Это хороший рассказ и он вполне иллюстрирует нашу точку зрения, но конечно, мы не имеем подтверждения его истинности. Совсем иначе, однако, обстоит дело с событием, произошедшим недавно с известным человеком науки. Как-то он имел несчастье удалить два зуба, и для этой цели, как обычно, был применён газ. Интересуясь проблемами, подобными обсуждаемым нами, он решил очень внимательно замечать все свои ощущения на протяжении всей операции, но как только он вдохнул газ, к нему подкралось сонное удовлетворение, и он скоро забыл своё намерение и вроде бы как впал в сон. Он встал, как полагал, на следующее утро и продолжил со своим обычным циклом научных экспериментов, лекциями перед различными учёными персонами и т. д., но всё это со своеобразным чувством повышенной силы и удовольствия — каждая лекция была примечательным успехом, каждый эксперимент вёл к новым и великолепным открытиям.

Так прошёл — день за днём, неделя за неделей — некоторый период, хотя точного времени назвать нельзя, пока, наконец,

однажды, во время чтения доклада перед Королевским Обществом, его не стало раздражать невежливое поведение одного из присутствующих, прервавшего его замечанием «вот и всё!», а когда он обернулся посмотреть, что это значило, другой голос заявил: «они оба удалены». Тогда он осознал, что всё ещё сидит в кресле зубного врача и что он прожил этот период интенсивной жизни всего за сорок секунд! Некоторые могут сказать, что ни один из этих случаев не являлся в точности обычным сном.

Но та же вещь случается постоянно и в обычных снах, и опять же имеются многочисленные свидетельства, это показывающие. Штеффенс, один из немецких авторов, пишущих на эту тему, сообщает, как, будучи мальчиком, он спал со своим братом, и ему приснилось, что на пустынной улице его преследовал какой-то ужасный дикий зверь. Он бежал в сильном страхе, однако не мог кричать, пока не прибежал к лестнице, на которую он повернул, но, изнемогши от страха и бега был схвачен животным и свирепо укушен за бедро. Он проснулся, вздрогнув, и обнаружил, что это брат ущипнул его за бедро.

Рихерс, другой немецкий автор, рассказывает историю человека, проснувшегося от выстрела, который оказался заключением длинного сна, в котором он стал солдатом, дезертировал, претерпел страшные лишения, был схвачен, подвергнут пыткам, осуждён и, наконец расстрелян — вся эта длинная драма была прожита в момент пробуждения от звука выстрела. И опять, у нас имеется рассказ человека, который, куря, заснул в кресле, и после того, как ему приснилась богатая событиями многолетняя жизнь, проснулся с всё ещё горящей сигарой. Можно привести сколько угодно таких достоверных случаев.

Ощущение падения при засыпании, причины.

1. Сигнал ушел не в ту сторону

Одна группа ученых заметила, что сигнал от ретикулярной формации у некоторых людей переключается. Вместо того, чтобы подавить сокращение мышц, он усиливает их сокращение на практически любой стимул. В науке это обозначают термином «гипногигическое подергивание». Когда человека передергивает при пробуждении, то внезапная перемена положения без прямой поддержки под руками или ногами может заставить человека считать, что ощущение, испытываемые им, это падение.

2. Тело расслабилось, а мозг работает

Другие ученые считают, что ощущение падения появляется от самого действия расслабления, особенно если человек беспокоится и не может устроиться поудобнее. По мере того, как мышцы расслабляются во время засыпания, мозг остается в бодрствующем состоянии, следя за ситуацией. Вялость мышц и тот факт, что человек как бы «оседает», интерпретируется мозгом, как внезапное ощущение падения и мозг пытается разбудить человека.

3. Стресс вызвал галлюцинации

А что же насчет галлюцинаций? Вопреки тому, что думают, многие люди, галлюцинации — это не что-то из ряда вон выходящее, и многие из нас в той или иной степени испытывали галлюцинации. Галлюцинация — это всего лишь опыт, при котором мозг неправильно интерпретирует некоторую группу стимулов. Так, например, вам может вдруг показаться, что вы краем глаз видите кошку, следящую за вами, и вдруг оказывается, что это на самом

деле куча мусора возле столба. Мозг просто делает поспешный вывод и создает картинку, которая оказывается не совсем верной.

Такие галлюцинации усиливаются при стрессе, когда мозг быстрее делает поспешные выводы, и при утомлении, когда мозг автоматически не обрабатывает столько информации, сколько он делает при других условиях. Когда вы засыпаете, испытывая тревогу, будучи сверхчувствительными к стимулам, не комфортная ситуация ведет к тому, что мозг получает внезапный сигнал об опасности (тело падает) и выискивает причину, почему оно падает. Он производит полусон, который мы помним, когда просыпаемся, в котором например вы шли и просто поскользнулись.

Ощущение сверхъестественного и мозг.

Ощущение сверхъестественного возникает при отключении системы торможения в мозге

Мистический опыт можно описать по-разному: кто-то чувствует присутствие неких высших сил, кому-то открывается высшее знание, у кого-то меняется восприятие и т. д. У кого-то «мистика» случается в больнице, в палате интенсивной терапии, кого-то странные видения посещают при погружении в медитативный транс. (Уточним, что мы говорим не о клинических расстройствах, вроде шизофрении – при мистическом опыте человек понимает, что с ним случилось нечто необъяснимое, выходящее за пределы разумения.)

Так или иначе, даже если сделать все возможные поправки на субъективность таких переживаний и на многозначность самого понятия «мистический», нечто общее в подобных случаях есть – а

это значит, что здесь существует какая-то общая физиология. То есть такие странные переживания, скорее всего, сопровождаются сходными реакциями в мозге.

Нейробиологические гипотезы, объясняющие мистический опыт, обычно делятся на две части: одни говорят, что в мозге существует некий генератор трансцендентного – особая зона, которая, активируясь, дарит нам некие странные переживания, другие же утверждают, что всё дело не столько в конкретной зоне, сколько в том, что в мозге не слишком хорошо работает система торможения.

Здесь следует напомнить, что работа нервной системы в целом выглядит как чередование волн возбуждения и торможения. Для того, чтобы согнуть руку, нужно возбудить группу мышц-сгибателей и затормозить группу мышц-разгибателей, а для того, чтобы отрегулировать мышечную силу, нужно вовремя погасить возбуждение в тех нейронах, которые побуждают мышцу сокращаться. То же самое происходит и в эмоциях, и в мышлении. Для того, чтобы унять нейрон, генерирующий возбуждающий сигнал, должен включиться другой нейрон – ингибиторный, или нейрон торможения, который, активировавшись сам, подавит активность возбуждательного нейрона.

Иными словами, торможение – не просто «отключение мозга», как может показаться. При торможении мозг работает, как и работал, просто теперь в нём активируются другие нервные пути. И, если эти самые пути вдруг сломаются, если их активность упадёт, то нервной системе грозит перевозбуждение, что может проявляться и в неправильной работе мышц, и в эмоциональной нестабильности, и вообще в поведении.

Вернёмся к гипотезам, объясняющим мистический опыт. Джордан Графман (Jordan Grafman) из Северо-Западного университета

вместе с коллегами из других научно-медицинских центров США и Новой Зеландии проанализировал состояние мозга у почти полутора сотен ветеранов Вьетнамской войны. Все они проходили психологические тесты до того, как их отправляли в места боевых действий, и после возвращения оттуда.

Некоторые из солдат получили травмы мозга, и многие из них вдруг стали видеть членов своей семьи, которых на самом деле не было рядом, а то и слышать слова, исходящие, как они говорили, от некоего высшего существа. Мистический опыт оценивали по специальной шкале (оказывается, есть и такая). Результаты психологических тестов подкреплялись результатами компьютерной томографии мозга.

В статье в *Neuropsychologia* авторы пишут, что самые сильные трансцендентные переживания случались у тех, у кого были повреждены лобные и височные доли мозга, причём особенно это касалось дорсолатеральной префронтальной коры – если травма затрагивала её, то в большинстве случаев можно было ожидать мистических откровений.

Дорсолатеральная префронтальная кора генерирует тормозящие импульсы, о которых шла речь выше; то есть, с определённой долей уверенности можно утверждать, что именно отказ «тормозных систем» мозга отрывает нас «двери восприятия». Лобные доли отвечают за массу всего, от мышечного контроля до памяти и речи, так что они вполне могут создать нечто сложное и мистическое – конечно, если им не мешать.

По мнению нейробиологов, «тормозные колодки» (то есть дорсолатеральная префронтальная кора) помогают выстроить сложное объяснение наблюдаемым феноменам, причины которых

неочевидны и которые проще всего списать на вмешательство сверхъестественных сил.

В пользу нового исследования говорит сравнительно большое число участников, а также то, что у них анализировали психологическое состояние как до, так и после травмы. Но ведь мистические явления начинаются не только из-за сотрясения мозга?

Здесь можно вспомнить статью 2012 года нейрофизиологов из британского Имперского лондонского колледжа, которые изучали влияние псилоцибина на психику: оказалось, что он не стимулирует, а, наоборот, угнетает нервные пути – в частности, те, что отвечают за дозирование и координацию информационных потоков. Конечно, у некоторых людей встреча с непостижимым случается вообще без каких-либо усилий с их стороны – что ж, в таких случаях, вероятно, всё упирается в генетические особенности, из-за которых тормозящие нейроны работают не в полную силу.

Заметим, что исследователи не оценивают, насколько истинны открывающиеся перед мистическими визионерами картины мироздания – речь идёт лишь о том, чтобы описать некий феномен, описать его нейробиологический механизм. При желании всё можно объяснить сверхъестественной силой, которая отключает нейронные тормоза своему избраннику – как известно, плюс любой веры в том, что с её помощью можно объяснить что угодно и как угодно.

Перепросмотр по Вомбату.

Всё дело в волшебных пузырьках или перепросмотр по Вомбату

Ну, что такое перепросмотр, это уже все знают. Это то, что каждый считает необходимым делать, но никто не делает. Помнится толтеки считали основными практиками: Сталкинг – отслеживание самого себя. Осознанное сновидение. И искусство овладения намереньем. Так вот перепросмотр, это три в одном. Осознанное Сновидение – это погружение в воспоминание. Сталкинг – это отслеживание того, как ваш УМ начнёт юлить при перепросмотре. Намеренье – это та сила которая будет направлять ход ваших воспоминаний. Все толтекские учения в один голос долдонят про «чёрный ящик» для воспоминаний, но почему-то никому не пришло в голову, что дышать там просто нечем, хотя свободное и лёгкое дыхание, это основной инструмент. Я пробовал делать перепросмотр в старом шкафу (где-то прочитал), но мне не понравилось – душно неудобно, и не каждый может себе позволить ящики и шкафы, по понятным причинам. Для перепросмотра я остановился на ванной комнате. Набираю ванну тёплой водой, сам сажусь на пол, спиной опираюсь на тёплую ванну. Вот теперь мне комфортно, легко дышится, и к тому же все думают, что я там подолгу плаваю.

С чего я начал, как и учили книги, в EXELE составил списки всех людей, которых я вообще сумел вспомнить. Туда смело можно копировать телефонную книжку с мобилы, ну и телефонный справочник с работы. Как эти списки классифицировать – в общем-то по барабану, поскольку при перепросмотре следовать этой классификации вы всё равно не сможете. Когда список был закончен, я первый раз в жизни осознал, что моя история конечна, и

не так уж велика, как я раньше о ней думал. Это открытие заставило меня хорошенько задуматься о том, что же я в этой жизни имею. Составив список, я решил делать по нему перепросмотр, но не тут то было. То что я думал о своей памяти и то что там оказалось, это две большие разницы!

Значит так, читаем у ОШО, что вспоминать нужно обязательно задом наперёд, иначе мы будем всё только запутывать... Далее берём за правило, каждый вечер приходя домой вспоминать весь прожитый день, от вечера к утру. Даже в пределах дня хронологию выдержать очень сложно. Сложно так же всё вспомнить в подробностях, но в пределах дня возможно. Трудно, нет сил на ванную, делаем сидя на диване, нет сил сидя, делаем уже лёжа, засыпаем... и чёрт с ним. На следующий день, уже зная что всё это придётся вспоминать, стараешься прожить так, что бы вечером тебе было легко всё это вспомнить. Это уже сталкинг. Иногда доходит до маразма, приходишь в универсам, и думаешь, нет, в тот отдел я не пойду, ведь его вспоминать придётся! (Утром полезно вспомнить всё, что приснилось ночью, это часть перепросмотра.)

Стараясь не нарушать хронологию, я обнаруживаю, что память состоит из так называемых «пузырей» в пределах которых понятие спереду назад или сзади наперед отсутствует. Этот сегмент (я?) назвал пузырь восприятия. (Как потом оказалось, пузырь сновидения, это отражение пузыря восприятия! Пузырь сновидения – это сегмент сна в котором не нарушена логика) Своеобразный блок данных, который мы можем единовременно удерживать в сознании. Именно он и подвергается перепросмотру дыханием (не внутренней болтовнёй на тему события), а именно дыханием.

Вспомнить событие, это значит здесь и сейчас повторить в теле те ощущения, которые ты чувствовал тогда. Всё, что мы чувствуем в

каком-то событии, это благодаря тем людям с которыми мы общались. Если сейчас в памяти визуализировать любого, знакомого человека, то всё тело моментально пронизится «ощущением» этого человека, или тем, что мы о нём думаем телом. Вспоминая события жизни нужно пытаться вспомнить тех людей, которые вызывают ощущения, напоминающие ощущения вспоминаемого события... Голова говорит, что вспоминаемое событие, это событие памяти, а тело чувствует это в здесь и сейчас. Память тела будет мешать ровно и глубоко дышать. Вспомнив событие, перенесите внимание на ощущения в теле, особенно в области живота.

Этот момент очень интересен, когда мы идентифицируем чувства в животе, мы как бы смотрим на событие с корня, а не с кроны. Рассматривание событий с корня, многому учит. Не зря говорят, что мудрец видит мир животом. Дальнейшее занятие перепросмотром покажет, что корень образован повторяющимися чувствами. Вы ждёте автобус днем или маршрутку утром, гамма испытываемых чувств примерно одна, хотя события кажутся разными. Каждое утро вы собираетесь на работу, казалось бы, сколько утров придется перепросматривать, но на самом деле это оказывается одним и тем же повторяющимся событием, каждое утро мы чувствуем одно и то же, это круг повторений. Перепросматривая «типовое» утро, вдруг обнаруживаем, что в механизме повторений, что-то нарушилось. Теперь утро выглядит совсем по другому!

Как перепросматривается пузырь? Да очень просто. Находясь в воспоминании, нажимаем кнопку стоп кадр, событие памяти как бы останавливаем, как в Матрице, а теперь располагаемся в нём поудобнее и просто стараемся там ОТДЫШАТЬСЯ, почувствовать накопившуюся в нём усталость и отдохнуть! можно порассматривать персонажи, осмотреть мебель... полежать там на полу, одним словом отдохнуть в нём. Событие нужно мусолить до

тех пор, пока не почувствуешь, что оно тебя уже не колышит. Когда осознаёшь, что это событие не более чем пузырь твоей памяти, и именно так ты его теперь и воспринимаешь, взгляд на пузырь со стороны. В этот момент необходимо осознать, что в тот момент когда происходило реальное событие, ты по сути находился в этом же пузыре памяти (который сейчас перепросматривал), просто у тебя не было времени это понять. Теперь оно у тебя есть, и ты вернулся в этот пузырь, что бы это понять и забрать своё! Находясь в пузыре воспоминания всё вроде бы просто, пока не задашь себе вопрос, а откуда я сюда пришёл? Ответ однозначен – из другого пузыря! В тот момент когда мы пытаемся вспомнить из какого именно, мозг начинает юлить, срываться на фантазию, появляется непреодолимая тяга заснуть и бросить всё к чёртовой матери, это граница пузыря.

На самом деле в реальности в этом месте видимо был разрыв осознания, вы на мгновение забылись, отвлеклись на ВД, в грёзы. Мгновения было достаточно, что б разделить пузырьки. Если удалось вспомнить из какого близлежащего пузыря мы вошли в первый, то перепросматривая второй, мы как бы сцепляем эти два в один. Перепросматривая пузырик за пузырьком, мы получаем картинку всего дня, которая одновременно стоит у нас перед глазами, т.е. весь день превратился в единый пузырь восприятия. (В идеале, после перепросмотра всей жизни, вся жизнь должна единомоментно стоять перед глазами. К.К.)

Как перепросматривать событие вроде понятно, остаётся открытым вопрос с хронологией. В какой последовательности выбирать пузыри? Тут есть выбор. При внимательном рассмотрении Личная история оказывается не прямой линией уходящей в глубь веков, а скорее напоминает ветвистое дерево. Основные стволы которого прослеживаются невооружённым глазом (цепь связанных событий, в

которых нет путаницы с хронологией) . Каждое событие ствола, является причиной множества других событий, уходящих ветками в разные стороны. За основной ствол рекомендуют принять половой, по объектам любви. Именно они являются маховыми узлами ветвления вашего дерева. Начинаем перепросматривать ствол, от «сейчас» к «тогда». Каждое вспоминаемое событие ствола, поджигает в памяти массу других воспоминаний, так или иначе с ним связанных, или порождает ВД на какую либо тему. Вот тут нужно держать ухо востро.

Если это ВД, то нужно опомниться и отследить на базе какого воспоминания он тараторит. Когда «побочный» пузырик пойман, нужно отследить по какой связи (почему?) вы вспомнили именно это событие. Через какой «лазутчик» оно связано с тем пузырьком, из которого вы перескочили в следующий. Таким образом становятся заметны связи, между казалось бы совсем не связными моментами жизни. Нужно разглядеть те тропинки, которые строил нам ДУХ. Так что же делать в этом случае с последовательностью? Вот тут приходит на помощь, то что у ОШО называется интуиция, а у Кастанеды ДУХ-НАМЕРЕНИЕ-АБСТРАКТНОЕ. Когда мы сами назначаем стволы перепросмотра, это называется – нас ведёт мелочность и эгоизм – но с чего-то начать всё равно было нужно! По дебрям памяти должен водить именно ДУХ! Если духа нет, то отдаём предпочтение наиболее эмоционально насыщенным событиям, и смотрим откуда идут к ним нитки. (Естественно если «к ним», то это из ещё более раннего!) Сам же ДХ и говорил, что хронология и неразрывность цепи событий, это наша иллюзия.

Самое интересное, что всё то, что вы проделываете в процессе перепросмотра, вы автоматически начнёте проделывать и прямо на ходу, в реальности. Всплывающие пузыри воспоминаний захватываются (а это уже успех!) и предъявляются бодрствующему

сознанию. Если вы днём погружены в ВД, то знайте, вы находитесь внутри текущего пузыря памяти и если тут же на ходу его идентифицировать, и как бы выдавить его из себя, заставить себя посмотреть на него со стороны, то это перепросматривать уже не придется!

Перепросмотр по Тайше Абеляр.

Перепросмотр - техника для возвращения энергии. Метод Тайши Абеляр.

Данная техника взята из интервью Тайши Абеляр. Тайша Абеляр - американский автор и антрополог, ведьма-сталкер из «партии» мага второго внимания Карлоса Кастанеды. Автор книги "Магический переход: путь женщины-воина"

Что такое перепросмотр?

" Перепросмотр — это метод, позволяющий вернуть обратно всю нашу энергию, которая захвачена нашим повседневным миром, для того, чтобы использовать ее для других целей.

Перепросмотр позволяет человеку увидеть, что реальность, в которой мы рождаемся не единственная, это просто фиксация энергии. Когда ребенок рождается, то его Точка Сборки очень подвижна, он не может воспринимать мир как человеческое существо. Поскольку он взаимодействует с окружающими его взрослыми, то его энергетическое тело начинает копировать их позицию Точки Сборки.

Энергетически он делает себя копией тех, кто окружает его. У всех нас точки сборки находятся в более или менее одинаковом положении, это позволяет нам воспринимать одну и ту же

реальность. Перепросмотр позволяет сместить эту точку при помощи психического процесса, использования дыхания для того, чтобы вернуть себе всю энергию, которую вы потратили в течении своей жизни. Каждая эпоха характеризуется тем, что дон Хуан называл «модальностью времени» — это особый набор идей и преобладающих свойств культуры.

Модальность нашего времени — это то, что показывают по нашему телевизору, то, что написано в наших книгах и газетах. Нас постоянно бомбардируют одинаковыми темами и идеями, которых мы должны придерживаться. Маги называют преобладающие свойства культуры наших дней синдромом «я, несчастная детка», потому что все поглощены именно этим чувством.

Это не только мир несчастных деток, это целая вселенная несчастных деток, с черными дырами, пожирающими созвездия и планеты. Маги видят, что наша энергия постоянно поглощается различными вещами. Для того, чтобы добраться туда, куда мы хотим идти, нам необходима энергия.

В нашем бодрствующем состоянии вся наша энергия задействуется на наши заботы, нашу работу, нашу семью, или на что-нибудь еще. Для того, чтобы отойти от этой позиции, мы должны обладать огромным количеством энергии. Перепросмотр — это основное средство накопления этой энергии.

Как делать перепросмотр?

Сначала вы составляете список всех людей, которых вы знали в своей жизни, всех людей, с которыми вы общались. Это, само по себе, потребует от вас большой концентрации. Простое написание списка упрощает вещи и позволяет вашему вниманию сконцентрироваться на чем-нибудь специфическом. Когда вы

составите список, найдите место, в котором на ваше энергетическое тело будет оказываться давление. Сядьте поудобнее и начните с первого человека в вашем списке.

Работайте со списком, начиная с последнего человека и заканчивая первым, перепросматривая или визуализируя ситуации, в которых вы взаимодействовали с этими людьми, те взаимоотношения, в ходе которых происходил обмен энергией. наблюдайте за тем, как вы взаимодействовали и как вы проходили сквозь все типы энергетических маневров для того, чтобы поддерживать ситуацию. Мы все энергетически конструируем нашу реальность. Даже если мы просто едем по улице на машине, то мы конструируем. Мы считаем это само собой разумеющимся и говорим, что улица находится здесь всегда. Но на самом деле все мы маги, мы создаем мир вокруг себя и приходим к соглашению о его существовании. При помощи перепросмотра вы собираете свою энергию из прошлого, которая потеряна в ходе вашей личной истории и окружает вас словно мусор в хвосте кометы.

Для того, чтобы распутать себя от воспоминаний прошлого, положите подбородок на правое плечо, и вдохните, двигая головой справа налево. Затем сделайте выдох, возвращая голову слева направо, возвращая обратно все то, с чем вы больше не хотите быть связанными. Затем снова поверните голову вперед. Вы не испытываете никаких чувств по отношению к этим образам, своим глубоким дыханием вы выметааете все прочь, с каждым выдохом посылая вовне энергетические нити.

После того, как вы втянули всю энергию обратно, продолжайте делать это до тех пор, пока в этой сцене не останется энергии. Эта сцена станет пустой, потому что в ней больше не будет энергетических компонентов."

Повышение качества выхода из тела.

Качество и длительность выхода из тела напрямую зависят от привычки или склонности к интуитивному восприятию наяву. В данном случае интуитивность – это когда нет стремления логично рационализировать и словесно обозначить воспринимаемое. Нет вообще стремления, как такового. Когда человек живёт скорее чутьём и ощущениями, а не верой в мысли, цели и схемы. У женщин, например, выходы из тела обычно получаются лучше и легче. Даже порой считается, что у женщин врождённые способности к этому из-за того, что женщины чаще полагаются именно на это интуитивное восприятие, чем на рационализм. «Женщины - прирождённые сновидящие», говорил один мексиканский дон, если помните.

Эта привычка или склонность к интуитивному восприятию также влияет и на саму возможность выхода из тела, а не только на его последующее качество и длительность. Ведь не случайно, в момент выхода из тела так важно, чтобы был отключен внутренний диалог. То есть сам момент выхода из тела – это вообще чистая интуитивность, если можно так выразиться. Всё полностью на ощущениях, происходящих в данный момент.

Поэтому эмоциональность и высокая умственная активность так пагубно действует и на момент выхода из тела, и на качество и длительность последующего действия вне тела. Эмоции являются отражением состояния ума. Не только и не столько поверхностных сиюминутных мыслей, но бессознательных моделей ответных реакций ума, скрывающихся за поверхностными мыслями. То есть опять же мыслей, но в которые человек верит. Страхи и избыточная радость после выхода являются прямым отражением работы ума.

Ты как будто кричишь радостно: «Получилось!» или наоборот боишься с мыслью: «Эта неизвестность меня очень пугает. Тут опасно». И это разрушает интуитивность, поскольку является мнением, в которое ты веришь. Даже если этих слов сознательно не произносишь.

К тому же, как известно, эмоции являются реакцией тела на состояние ума. Реакция тела! Когда включаются эмоции, мысли и бессознательные реакции вне тела, то активизируется и само тело через эндокринную и нервную систему в первую очередь, выдёргивая тебя из внетелесного состояния. Мы ведь всё равно даже вне тела связаны с телом, пока живы. Тело также активизируется, как и в случае мыслей о сексе вне тела, и стремится вернуть тебя в явь. Возникает неустойчивость.

Выход из тела может быть очень длительным, если наяву ты живёшь осознанно и интуитивно, перенося такой способ восприятия во внетелесное состояние. Когда слова – это просто слова. А не что-то такое, на чём построена жизнь. Когда ты не отождествлён со своими представлениями, интерпретациями, с двойственностью «нравится-не нравится». Осознанность и интуитивность восприятия предполагают, что ты не стремишься ничего и никого «обозвать». Столкнувшись вне тела с чем-то красивым, ты не начинаешь извергать мысли типа: «О боже, какая красота. Как бы это всё забрать с собой. Жаль, что никто этого не видит. Надо запомнить это в деталях...» И так далее. Включается эмоциональный внутренний диалог и почти наверняка это означает, что тебя выкинет. К тому же это означает, что ты так ничего и не увидел, кроме своего отношения к видимому. Ты опять смотрел на всё искажённо через призму ума и привычек. Не почувствовал эту красоту, не ощутил её, а лишь обозвал красотой и выразил сожаление, что не можешь присвоить её себе.

Человек изначально обладает всей необходимой энергией для успешных, качественных и длительных выходов из тела. Осознанность и интуитивное восприятие наяву позволяет освободить эту энергию, связанную нашими мыслями, бессознательными реакциями, отношениями и представлениями.

Подготовка ко сну.

Существует ряд советов, касающихся того, что следует делать перед отходом ко сну, чтобы повысить вероятность появления осознанных сновидений. Прежде всего позаботьтесь о том, чтобы сохранить перед сном ясное сознание, не находящееся под воздействием алкоголя или Снотворного, а также не слишком уставшее. Сядьте, расслабьтесь и позвольте своему разуму самому очиститься от всего накопившегося за день хлама. Расслабление является, возможно, одним из самых трудных упражнений для современного человека, принадлежащего к западной культуре, так как все мы постоянно находимся под стрессом напряженной повседневной жизни. Самый важный элемент процедуры успокоения тела и сознания перед вхождением в сон - это спокойное ритмичное дыхание. Большую пользу вам принесут даже такие простые упражнения, как медленное дыхание или вдохи и выдохи с одновременным счетом до пяти.

Если вы хотите добиться какого-либо успеха в сновидениях, крайне важно создать спокойную обстановку, в которой вы сможете заниматься. Ни один метод не сработает, если вы не выделите для его отработки достаточно времени и не позаботитесь о том, чтобы вас ничто не беспокоило.

В комнате, в которой вы спите, должны преобладать светлые успокаивающие тона, а те, кто склонен к экзотике, могут

использовать свечи и благовония. Если у вас есть партнер, который хорошо вас понимает, попросите его сделать вам перед сном расслабляющий массаж. С его помощью уснет даже тот, кто страдает хронической бессонницей.

Способствуют хорошему сну травы розмарин, чабрец и лаванда, если их положить под подушку.

Не менее эффективно действует горячая ванна, принятая прямо перед сном. Некоторые оккультисты рекомендуют при этом бросить в воду горсть молотого имбиря, что/как считается, способствует очищению ауры.

Возможно, вы найдете эти инструкции слишком обременительными. Тогда вспомните великих мистиков, которые тратили годы на весьма напряженные упражнения и аскетическую практику, чтобы получить власть над своими снами, или шаманов, которые получали такую способность только пройдя через сложные, порой опасные для жизни ритуалы и длительный курс обучения в мире духов и в мире людей. Тем не менее большинство людей склонны ожидать немедленных результатов без приложения всякого труда. Если они покупают книгу про осознанные сновидения и платят за нее деньги, то считают при этом, что в стоимость покупки автоматически входят способности, описанные в этой книге. Однако сознание не подчиняется быстрым решениям и не оставляет лазеек, через которые вы можете мгновенно получить доступ к его скрытым возможностям. Поэтому расслабьтесь и на всякий случай приготовьтесь к длительному путешествию. И когда вы перестанете ожидать быстрых результатов, ваша психика расслабится сама собой.

Теперь вы можете перейти к весьма сильному и эффективному упражнению, которое берет начало в индийской тантрической

традиции. Перед тем как лечь спать, сядьте с закрытыми глазами и медленно просмотрите в обратном порядке события прошедшего дня. Начните с вечера и постепенно возвращайтесь назад, пока не вспомните, как вы проснулись утром и что при этом подумали. Здесь важно сохранять отрешенность и принимать без осуждения поведение каждого человека, с которым вы общались, и свое собственное. Будьте бесстрастны, насколько возможно, примите позицию наблюдателя, не вникающего -в человеческие переживания и драмы. Это прекрасный способ привести свое сознание в порядок и избавиться от сумятицы и лишних мыслей. Кроме того, в нем уменьшится число навязчивых образов, накопившихся за день, а все вместе это повлечет за собой улучшение качества снов и способности к их запоминанию. В конце упражнения некоторые учителя предлагают сделать следующее: спрессовать все просмотренные впечатления дня и наполнить ими воздушный шарик, а потом позволить ему улететь, либо поместить их в бутылку, закрыть пробкой и бросить в безбрежный океан. В результате вы избавитесь от груза прошедшего дня и отбросите все нерешенные проблемы, и, оставшись налегке, сможете проникнуть в глубокие уровни сна.

Подробная структура сна и творчество во сне.

Специалисты подсчитали, что треть своей жизни человек спит, что составляет в среднем 25 лет. Почему природа позволяет выбросить их из нашей активной жизни?

Ученые пытаются приподнять завесу над загадкой этой части нашего существования, когда пространство и время как бы расплываются, теряют свое изначальное значение. Человек в период

сна теряет контроль над своим телом и духом, впадая в состояние, которое, как правило, не может описать.

Каждый день, ложась спать, мы как бы отключаем наше сознание - перестаем видеть, слышать и ощущать окружающее. Бодрствование и сон настолько отличаются друг от друга, что о каждом человеке можно сказать: он живет в двух мирах.

С древнейших времен сновидения воспринимались как ворота в иной мир. В "Илиаде" и "Одиссее" Гомера боги являются спящим в человеческом облике, чтобы передать свои повеления или предупредить об опасности. В Древней Греции толкователи снов использовали их для открытия способов исцеления недугов. В древнеиндусских ведических текстах сновидение объяснялось как промежуточная стадия между повседневностью и будущим. Считалось, что душа покидает тело и носится в пространстве, обозревая оба мира. Так, тибетские монахи, используя мощную методику мысленной самонастройки, погружались в мир собственного сознания до тех пор, пока не начинали видеть сны. Как описано в знаменитой "Книге мертвых", они сохраняли почти полный контроль над этими "снами наяву", сознательно управляя сноподобными образами.

Интересным является изучение снов в XIX веке учеными – теософами во главе с нашей соотечественницей Е.П. Блаватской, которые исследовали явления невидимого мира и от их пера увидели свет книги, способные, по их убеждению, вывести человечество на новый виток сознания. Последователи Е.П. Блаватской, утверждали, что будучи написаны служителями Учителей, старших братьев человечества, данные труды не имеют иной цели, кроме как сослужить службу тем, кто ищет знания.

«Человек, по большей части, совершенно не сознавая этого, проводит свою жизнь среди огромного и населённого невидимого мира. Во время сна или в трансе, когда настойчивые физические чувства на время отсутствуют, этот невидимый мир в некоторой мере ему открывается, и иногда он возвращается из этих условий с более или менее смутными воспоминаниями об увиденном там или услышанном. Когда, при той перемене, что люди называют смертью, он совсем отбрасывает своё физическое тело, в этот самый невидимый мир он и переходит, и в нём живёт на протяжении долгого, длящегося целые века промежуточного периода между воплощениями в это знакомое нам существование» Ледбитер Ч.

Сущность сна и сновидений многие века занимала философов и психологов. В зависимости от своих воззрений они понимали сон или как мистическое состояние, или как специфическую работу мозга. В древнеиндийском эпосе «Упанишады», созданном за тысячу лет до нашей эры, уже говорилось о трех формах существования — бодрствовании, сне глубоком и сне со сновидениями. Аристотель расценивал и как некое пограничное состояние «между жизнью и не жизнью». Большой вклад в понимание сущности сна внесли русские ученые И.М. Сеченов и И.П. Павлов. Последний, определяя сон как «разлитое корковое торможение», рассматривал его как один из важнейших вопросов в изучении высшей нервной деятельности человека. До последнего времени немногие ученые рассматривали сон как предмет для исследований, считая его феноменом, недоступным для изучения. Крупнейшим событием в истории современной науки стало открытие электрических волн в мозгу человека и установление полуторачасового цикла сна, включающего в себя четыре стадии.

Основателем «науки о сне» была М. М. Манассеина, ученица и сотрудница физиолога И. Р. Тарханова, которая в 1870-е гг. на

щенках изучала значение сна для организма. Анализируя свои результаты, Манассеина пришла к выводу, что сон для организма важнее пищи. Современные представления о природе сна сформировались во второй половине XX в. после появления методов регистрации биоэлектрической активности головного мозга (электроэнцефалограмма, ЭЭГ), мышц (электромиограмма, ЭМГ) и глаз (электроокулограмма, ЭОГ). Крупнейшим достижением в этой области было открытие в 1950-е гг. Н. Клейтманом, У. Дементом (США) и М. Жуве (Франция) так называемого парадоксального сна.

Таким образом, сон понимался исследователями двояко: и как естественный физиологический процесс, и как проявления глубинной работы подсознания. И по-другому быть не могло, так как в значении «сон» представлены разные стороны человеческого существования. Чтобы дифференцировать их, было принято рассматривать отдельно сон — как восстановительный процесс и сновидения — как отображение каких-то образов во сне.

Структура ночного сна человека

Естественный сон включает два состояния (фазы), так же отличных друг от друга, как и от бодрствования, — медленный сон (медленноволновый, ортодоксальный, синхронизированный, спокойный, телэнцефалический сон, сон без быстрых движений глаз) и быстрый сон (парадоксальный, десинхронизированный, активированный, ромбэнцефалический, сон с быстрыми движениями глаз).

Фаза медленного сна

На долю медленного сна приходится порядка 75% общей протяженности ночного отдыха человека. В фазе медленного сна наблюдается уменьшение частоты дыхания, снижение ритма

сердцебиения, расслабление мышц и замедление движения глаз. Однако, фаза медленного сна не является неким однородным процессом. Внутри нее выделяют четыре стадии, каждой из которых свойственны различные биоэлектрические характеристики и показатели глубины сна или пороги пробуждения. По мере углубления медленного сна постепенно снижается активность человека, все сложнее становится его разбудить. При этом в глубоких стадиях фазы медленного сна возрастает сердечный ритм и частота дыхания, которые компенсируют уменьшение глубины дыхания и снижение артериального давления.

С точки зрения физиологии именно в фазе медленного сна происходит реабилитация и оздоровление организма – восстанавливаются клетки, структура тканей, происходит мелкий ремонт внутренних органов человека, восстанавливается энергетический баланс.

Стадии медленного сна

Первая стадия называется дремотой. Во время дремоты человеку свойственно «домысливать» и «допереживать» те идеи, которые были особенно актуальными для него на протяжении дня. Мозг интуитивно продолжает искать ответы на вопросы, которые не были разрешены, появляются полусонные мечтания, иногда человек видит сноподобные образы, в которых реализуется успешное решение его проблемы.

Электроэнцефалограмма на первой стадии медленного сна показывает существенное снижение, практически до минимальных показателей, альфа-ритма, который является основной характеристикой состояния бодрствования человека.

На смену дремоте приходит сон медленной глубины. Эта стадия характеризуется учащенным альфа-ритмом или ритмом «сонных веретен». Отключение сознания начинает чередоваться с порогоми высокой слуховой чувствительности. Примерно 2-5 раз в минуту человек находится в состоянии, когда его очень легко разбудить.

На третьей стадии медленного сна «сонных веретен» становится значительно больше, затем к учатившемуся сну медленной глубины добавляются дельта-колебания. По мере возрастания амплитуды ритм колебаний замедляется, и наступает четвертая стадия, которую принято называть глубоким сном (дельта-сном) фазы медленного сна. В стадии дельта-сна человек начинает видеть сновидения, сенсорная активность притупляется, и разбудить спящего становится довольно сложно.

Чтобы восстановиться физически, человеку достаточно порядка 3-4 часов медленного сна.

Примерно через час-полтора после засыпания, непосредственно за четвертой стадией фазы медленного сна наступает фаза быстрого сна.

Фаза быстрого сна (быстроволновой или парадоксальный сон)

Быстрый сон, так же известный как быстроволновой или парадоксальный сон, характеризуется существенными изменениями в поведении спящего. Наблюдения позволяют сделать выводы, что для стадии быстрого сна характерно усиление деятельности дыхательной и сердечнососудистой систем. При этом частоте сердечных сокращений, равно как и дыханию, свойственна некоторая аритмичность. Мышечный тонус падает, диафрагма рта и шейные мышцы полностью обездвиживаются, но при этом активный и выраженный характер приобретают движения глазных

яблоком под сомкнутыми веками. Именно в этой фазе человек видит сны, более того, если разбудить спящего «быстрым сном», он, скорее всего, будет отчетливо помнить и сможет рассказать о том, что ему приснилось.

Фаза быстрого сна становится более продолжительной от цикла к циклу, но одновременно с этим уменьшается глубина сна. Несмотря на то, что быстрый сон в каждом последующем цикле все больше приближается к порогу бодрствования, разбудить человека, пребывающего в парадоксальном сне значительно сложнее.

Функционально, в фазе быстрого сна происходит обработка информации, полученная мозгом за день, осуществляется обмен «данными» между сознанием и подсознанием. Эта фаза сна необходима человеку для того, чтобы сам человек и его мозг в первую очередь могли адаптироваться к меняющимся условиям окружающей его среды. Именно поэтому, прерывание быстрого сна чревато серьезными последствиями, связанными с нарушениями психической деятельности.

Человек, который лишен возможности полноценно спать, лишается возможности полноценно восстановить функции психологической защиты, в результате чего становится вялым, раздражительным, плаксивым и рассеянным.

Каковы же последние данные о продолжительности сна, которая весьма индивидуальна? Маленькие дети спят дольше, старые люди - меньше, чем молодые, женщины - дольше, чем мужчины. Большое значение здесь имеют настроение и характер человека: тщеславные и честолюбивые люди считают сон пустой тратой времени, трусливые любят поспать подольше. Кроме того, продолжительность сна зависит от местности: в горах люди спят дольше примерно на 60 мин, чем у моря. Европейцы в среднем

проводят во сне 8 ч в сутки. Однако многие выдающиеся личности - политические и общественные деятели, художники, ученые и другие - спят значительно меньше. Так, экс-президент Польши Лех Валенса встает ни свет ни заря, однако компенсирует ночной сон 10-минутными дневными "отключениями". Если надо, может подремать и стоя. Этот навык он приобрел, работая скромным электриком. Бывший итальянский премьер-министр Джулио Андреотти спит не более 4 ч, а испанский - Фелипе Гонсалес - около 6 ч, как и бывший британский премьер Маргарет Тэтчер. Знаменитый Уинстон Черчилль обходился 4 ч ночного сна, правда, он спал после обеда. Великий итальянский художник и ученый Леонардо да Винчи спал мало - по несколько минут много раз в сутки. Возможность такого сна — маленькими "порциями" - доказали исследования Роджерса Бротона и Карло Сталеше из университета Оттавы, которые поставили ряд успешных экспериментов по "формуле Леонардо".

Власть - стимулятор, она понижает потребность во сне. "Заметна тенденция — люди, обладающие властью, пренебрегают сном", - резюмирует доктор Джим Хорн, директор лаборатории исследования сна английского университета. "Если работа напряженная, но доставляет истинное удовлетворение, люди обнаруживают, что могут уменьшить время сна без каких бы то ни было неприятных последствий, - утверждает Хорн. - Каждый по собственному опыту помнит: "Когда дела шли хорошо, спать не хотелось".

Сколько же должен спать человек? Наполеон "прописывал" 6 ч мужчине, 7 - женщине и 8 ч - глупому.

А теперь информация для размышления. Люди делятся на малоспящих, сон которых составляет менее 4 ч, среднеспящих.- от 6

до 9 ч и долгоспящих.- более 9 ч. Таким образом, нормой считается продолжительность сна от 6 до 9 ч, однако на нее можно воздействовать, используя определенные механизмы: постановку сверхзадачи, увлечение каким-либо делом и т.д.

Ученые обнаружили, что во время фазы "быстрого сна" организм потребляет глюкозы на 12 % больше, чем в состоянии бодрствования. Поскольку сахар поставляет энергию для центральной нервной системы, реагирующей на наше внутреннее состояние, то можно предположить, что сон - это работа человека со своим внутренним пространством.

Сегодня мы все больше узнаем о различных способностях человеческого организма. Во сне он продолжает принимать информацию из внешнего мира, в том числе о будущих событиях, активизируется его связь с ноосферой.

Сновидение имеет много общего с "яснознанием" (ясновидение и яснослышание вместе), хотя люди часто и не подозревают в себе таких способностей. Не счесть самых разнообразных и красноречивых примеров творческого озарения во сне: Менделеев во время сновидения определил место недостающего химического элемента в Периодической таблице; Кекуле открыл циклическую форму бензола; Колридж "создал" около 300 стихотворений, 54 из которых успел запомнить и записать; Вольтер "сложил" одну из песен "Генриады"; Державин последнюю строфу оды "Бог"; Грибоедову приснился сюжет "Горе от ума". Подобных примеров в истории накопилось великое множество. Альберт Эйнштейн во сне установил взаимосвязь между пространством и временем; Нильс Бор структуру атома; Грегор Иоганн Мендель - законы наследственности; Александр Флеминг - пенициллин. Каждый вечер Томас Эдисон составлял список вопросов, которые

необходимо было решить на следующий день. И ему часто удавалось найти ответы на них во время сна. Роберт Луис Стивенсон, ложась спать, настраивал себя на то, чтобы в сновидениях к нему пришли "захватывающие истории", которые можно было бы включить в будущие произведения.

Именно таким путем он написал свой знаменитый научно-фантастический роман "Странная история доктора Джекила и мистера Хайда". Вам не приходилось слышать об Элиасе Хоуэ? До него все женщины шили на руках. Элиас задался целью сконструировать швейную машину. Но это ему долгое время не удавалось. И лишь когда ему приснились каннибалы, поднимавшие вверх копыя, в острие которых имелось отверстие, его осенила гениальная мысль. Он решил использовать в своей конструкции иглу с отверстием у острия. Так родилась швейная машина. Бессмысленно верить в исполнение и особое значение всего, что снится, но нельзя отрицать и того факта, что некоторые видения становятся пророческими: так, Шлиману во сне открылось местонахождение легендарной Трои. Таким образом, сон - это способ обретения всеобщей полноты реальности. Так что же такое сон? Пытливейшие умы человечества не раз пробовали объяснить этот таинственный феномен. Но тайна остается тайной. И, возможно, ее разгадка станет одним из самых значительных открытий XXI в

Подходы к работе со сновидениями.

Королевская дорога в бессознательное: подходы к работе со сновидениями:

Сновидение, как выразился однажды З.Фрейд, - это королевская дорога к пониманию бессознательного. Работа со сновидениями –

одна из важнейших составляющих психотерапии. Сновидение - это одновременно и диагностика, и рецепт терапии, и сама терапия. Сновидения являются и "королевской дорогой" к пониманию отношений психотерапевта и клиента. В процессе психотерапии количество сновидений, в которых отображаются некоторые аспекты этих отношений, увеличивается.

Во время сна наше сознание погружается в пучину бессознательного, где сталкивается с опасностью быть поглощенным. Многие знаменательные сны несут послания от глубинной части нашей личности и тоже могут служить переживанием.

Люди во все времена пытались толковать сновидения. Все традиции толкования сходились на том, что выразить смысл сновидения трудно. Об этом сказано в Талмуде: "Сновидение, которое не получило своей трактовки, подобно письму в нераспечатанном конверте".

Теория сновидений развивалась двумя путями. Представители первого пути, отталкиваясь от физиологических законов, рассматривали сновидения как нарушение нормального сна, остатки впечатлений дня. Согласно этому подходу, здоровый сон - это сон без сновидений. В подходе физиологов сновидение скорее, «нервный», нежели «психический» процесс; его возникновение рефлекторно. Первым, кто обратил внимание на психический процесс сновидения, был З.Фрейд. В его работе «Толкование сновидений» был представлен анализ феномена сновидений.

Сегодня существует два подхода работы со сновидениями. Первый опирается на фрейдовский метод толкования. Для этого подхода главный вопрос в анализе сновидения «Почему?». Задача анализатора переосмысление опыта предшествующих событий.

Второй подход в работе со сновидениями артикулирует вопрос: «Для чего?». С точки зрения этого подхода сновидения сигнализируют из бессознательного, эти сигналы о чем-то предупреждают, сообщают, ставят задачи перед сновидцем.

Правилами работы со сновидениями являются следующие:

- 1) знание актуальной ситуации клиента;
- 2) сновидение – внутренний процесс, который происходит в бессознательном, и только сам сновидец и режиссер, и сценарист, и актер, и зрительная аудитория сновидения. Поэтому только сам сновидец и знает о чем его сновидение;
- 3) образы сновидения не нужно принимать буквально, они являются частями личности клиента и динамикой его психической жизни;
- 4) абсолютно точное толкование сновидения –это утопия;
- 5) каждый элемент сновидения несет информацию о сновидении в целом;
- 6) сновидения несут в себе потенцию роста и развития.

Теория и анализ сновидений в подходе З.Фрейда.

Техника анализа сновидений аналогична обычной технике психоанализа, это - свободные ассоциации. Анализ выясняет, как элементы сновидения связаны с прежним опытом клиента.

Формирование сновидений – активная переработка информации; эту переработку Фрейд называл работой сна. Психоанализ же воспроизводит эти процессы в «обратном» порядке. Переработка информации в сновидении сводится к нескольким процессам:

- сгущение образов вплоть до их наложения друг на друга;
содержание сновидений является сокращением скрытых мыслей; в процессе сгущения некоторые мысли могут группироваться в целое, создавая причудливые комбинации;
- смещение – скрытый элемент проявляется отдаленной ассоциацией, «намеком» или же на первый план выдвигается вместо важного элемента несущественный;
- перевертывание – желание или действие сновидца осуществляют иные лица;
- символизация – способствует маскировке мыслей сновидения;
- превращение скрытых мыслей и чувств в зрительные образы;
- вторичная обработка – деятельность, придающая сновидению упорядоченный вид.

Теория и анализ сновидений в подходе К.Г.Юнга.

Представления К.Г. Юнга о функциях сновидения связаны с его идеями о структуре человеческой психики. В модели К.Г. Юнга бессознательное является большим ресурсом, природа которого безразлична к идеям добра и зла.

К.Г. Юнг писал:

«Я никогда не соглашался с Фрейдом в том, что сон — это некий заслоняющий смысл «фасад» — когда смысл существует, но он будто бы нарочно скрыт от сознания. Мне кажется, что природа сна не таит в себе намеренного обмана, в ней нечто выражается возможным и наиболее удобным для нее образом — так же как растение растет или животное ищет пищу. В этом нет желания обмануть нас, но мы сами можем обмануться... Задолго до того, как

я узнал Фрейда, бессознательное и сны, непосредственно его выражающие, казались мне естественными процессами, в которых нет ничего произвольного и тем более намеренно вводящего в заблуждение. Нет причин предполагать, что существует некое бессознательное природное коварство, по аналогии с коварством сознательным».

К.Г. Юнг придавал большое значение диалогу между Эго и бессознательным. Сновидения, согласно данному подходу, представляет собой попытку интеграции сознания и бессознательного посредством диалога между ними.

К.Г. Юнг считал, что сделать бессознательное сознательным невозможно, так как возможности Эго значительно меньше по сравнению с бессознательным. Диалог позволяет выстроить схему взаимодействия между сознанием и бессознательным. Сновидение – это доступный и естественный, не требующий усилий, диалог сознания и бессознательного. Управляет этим диалогом бессознательное, а сознание входит в контакт с тем, что ему предоставляет бессознательное. К.Г. Юнг считал, что сновидение проясняет ситуацию, является посланием, предупреждением или требованием бессознательного сознанию.

Сновидения содержат в себе послания из бессознательного на трех уровнях: личное, родовое и коллективное. Сюжеты сновидений из личного бессознательного связаны с повседневной жизнью сновидца. На уровне родового бессознательного сновидец получает родовые послания, то, к чему его призывает родовая память. Родовая память организована в жизненные сценарии, планы. Родовые послания стремятся сделать уникальное Я человека типичным, родовым. Коллективное бессознательное содержит весь опыт человечества, сохранившийся в форме архетипов (первичных

образов, прообразов). Архетипы на бессознательном уровне predispose к тому, или иному образу организации своего личного опыта. Архетипы, согласно Юнгу, формируют содержание сновидений, которые возникают в различных видах архетипических образов сновидений. Архетипические сюжеты сновидений связаны с мифологическими, героическими, сказочными фигурами.

С точки зрения данного подхода сновидения выполняют такие функции:

- Манифестация архетипов – предъявление сознанию архетипических символов. Архетипы – это определенные влечения и их структуры, а не некая абстракция. Архетипы могут быть доступны сознанию только в символах.
- Интерпретация диалога. Сновидение - это временный переход в потусторонний мир, погружение сознания в иную реальность, где оно получает знания, которые необходимы для развития и трансформации личности.
- Компенсация. Сновидение носит компенсаторный характер, во сне Эго открыто для посланий бессознательного. Если человек запоминает сновидение, это говорит о том, что бессознательное что-то требует, а сознание сопротивляется. Юнг указывал, что сознательная позиция, с одной стороны, и бессознательное в том виде, в котором оно проявляется в сновидении, с другой, находятся в отношениях дополнения.
- Амплификация. Метод интерпретации сновидения как диалога сознания и коллективного бессознательного был назван методом амплификации.

Этапы амплификации:

- 1) После представления сновидения сновидцу предлагается свободно поиграть с символами и образами сновидения.
- 2) Далее следует этап сбора ассоциаций и пробные интерпретации сновидения.
- 3) Обращение к мифам, сказкам, легендам, религиозным сюжетам для понимания глубоких уровней символики сновидения.
- 4) Толкование сновидения, как носителя важной информации из бессознательного.
- 5) Ритуальное совершение действий, символизирующих то, к чему призывает сновидение.

Теория и анализ сновидений в гештальт-подходе.

В гештальттерапии работа со сновидениями предполагает рассматривать элементы сновидения как части личности, находящиеся в конфликте, как проекцию чувств, ролей и состояний. Система отношений между элементами сновидения отражает систему отношений частей личности. Сновидение – это окно в обиды, желания, конфликты, страдания; задача работы со сновидением – интегрировать отчужденные, отвергаемые части «Я». Гештальт-подход фокусируется в своей работе со сновидениями не на понимании его содержания, а на его переживании. Переживание усиливается через фокусировку на физических ощущениях, через движения тела, жесты, мимику, скульптуру или рисунок. Сновидение – это некий незавершенный гештальт, работа со сновидением направлена на завершение гештальта, приобретение целостности.

Ф.Перлзом была предложена техника «Идентификации с образами сна». Суть техники состоит в том, что сновидцу предлагается

«играть» роль персонажа сна, говорить и двигаться, исходя из этой роли. Идентификация с образами сновидения позволяет вернуть себе отвергаемые части «Я».

Эпаты работы со сновидениями в гештальт-подходе:

- разворачивание сновидения - сновидец рассказывает от первого лица в настоящем времени сновидение;
- фокусировка на деталях - сновидец самостоятельно выделяет наиболее эмоциональные элементы сна;
- идентификация с образами сновидения – сновидец последовательно отождествляется с каждым образом, говорит и действует от его имени;
- организация диалога между образами сновидения;
- установление связей между элементами сновидения;
- прояснение того, какие чувства, переживания, потребности отобразились в сновидении.

Реплика в сторону. В реальной работе ориентация на какие угодно схемы интерпретаций в их "чистом" виде - миф. Ни одно сновидение невозможно ни полностью воспроизвести, ни полностью записать, ни полностью объяснить. Утверждая обратное, я упрощаю тайну. Я никогда не могу знать ВСЕ о силе, масштабах и способах, как дойти до разгадки этого таинственного процесса.

Даже известный сон об инъекции Ирме, который Фрейд пытался объяснить до конца, на протяжении более ста лет продолжает подвергаться анализу и порождать новые интерпретации. Сновидение неисчерпаемо, каждый новый поворот оптики открывает его новые аспекты.

Ригидность терапевта, желание втиснуть субъективность человека, которая простирается далеко за пределы схем анализа сновидений, скрывают малый опыт, тревожность и неверие себе и другому. Этим я не хочу сказать, что знания не нужны, напротив, знания, как это ни банально прозвучит, обогащают; "схемы" полезны, когда нужно что-либо пересмотреть. Пока сновидение рассматривается психотерапевтом как головоломка, детектив, для терапии это мало эффективно. Когда различные "схемы" анализа полностью усваиваются, они утрачивают свои отчетливые рубежи и имена. Но к знаниям должен присоединиться ряд подчас неуловимых и трудновыразимых источников сил психотерапевта.

Познание смысла жизни через осознанные сновидения.

Как часто люди не ценят то, что имеют и, следовательно, не совсем понимают, что им вообще нужно от жизни. Познать себя и осознать свое я можно при помощи осознанных сновидений.

Для начала не мешало бы разобраться в главном: что же такое осознанные сновидения? Если смотреть с научной точки зрения, то сон имеет несколько стадий. Все перечислять мы сейчас не будем, к тому же, нас интересует только один определенный момент, а именно быстрая фаза сна. Как доказали ученые, только во время этой быстрой, но такой ценной фазы, человек видит самые яркие и насыщенные сновидения. И самое главное, при правильном поведении может осознать, что на самом деле это не сомнительная реальность, а обычный сон.

Существует несколько способов осознания себя во сне. Это и проверка реальности, и усиленное засыпание с четко поставленной целью осознаться. И прочие будильники, говорящие тихо и ненавязчиво о том, что человек все еще спит. И даже специальные

маски на глаза – чего только человек не придумал для облегчения выхода из тела.

И все же, для чего нам это нужно? Пребывая в такой заветной и уязвимой фазе быстрого сна, человек максимально приближается к своему подсознанию, в тайных местах которого скрыты ответы на самые важные и волнующие нас вопросы.

Тому, кто хоть раз испытывал это неповторимое чувство осознания всевластия и неограниченных возможностей в осознанных снах, немного проще понять их значение. А для тех, кто все еще прибывает в неведение и придумывает себе отговорки вроде: «Мне и так неплохо живется»! Эта статья придется, как нельзя кстати.

В большинстве случаев осознавая себя во сне, мы все равно не можем трезво смотреть на окружающий нас мир, как говорится, инстинкты берут свое. Но если вы не хотите терять время, которое, как известно и так довольно ограничено, подготовьтесь заранее. Перед засыпанием необходимо не просто задаться целью, дабы осознаться во сне, а составить себе конкретный план действий. Ведь осознанные сны позволяют нам приоткрыть свое подсознание и часто дают простые ответы на самые невероятно сложные вопросы нашей жизни.

Пребывая в осознанном сне, у нас появляется возможность разобраться со своими мыслями и поговорить по душам с самим собой. К примеру, мечтает человек высказать начальнику все, что он о нем думает и попросить добавку к зарплате или повышение в должности, но, естественно, не решается это сделать, зато во сне можно прорепетировать речь и понять с чего лучше начать разговор. В общем, осознанные сны помогают решить множество жизненных вопросов, пережить и переиграть сложные ситуации.

Для большинства людей, владеющих этим необыкновенно волшебным умением осознаваться во сне, этот процесс является не просто развлечением, а способом решения проблем и осуществлением заветных желаний.

Разотождествление- поиск истинной личности.

Кто я? Этот вопрос будоражит людей на протяжении сотен лет. Но большинство из нас ограничивается стандартным набором качеств, определяющих нас, как биологическую, материально-финансовую и социальную единицу.

Существует методика, с помощью которой можно отделить себя от привычных свойств и ролей, осознав свое «Я» как нечто самостоятельное и способное руководить всеми жизненными настройками, обычно управляющими нами. Она называется разотождествление.

Разотождествление — это комплекс упражнений, направленный на выделение своего истинного «Я» из наслоения эмоций, ролей и качеств, которые мешают нам контролировать ситуацию. Они вынуждают нас подстраиваться под себя, вместо того чтобы дополнять нашу личность, быть инструментами и способами достижения целей.

Представьте себе, если бы ваши ботинки указывали вам, куда идти, кастрюля составляла меню, а телефон решал, с кем вы будете общаться. Но именно это происходит каждый день — нами управляют вторичные свойства, которые мы идентифицируем как часть себя.

Самое неразрывное отождествление у нас складывается с образом «Я», который годами вырабатывался из нашего самоощущения и

восприятия окружающими. Разотождествление в психологии считается действенной методикой по борьбе с комплексами и расстройствами, основанными на конфликте личности человека и его самоощущения в мире. Она помогает отделить от себя проблему и разрушить ее — ведь часть себя уничтожить очень сложно. А вот инородное явление, присосавшееся к вашей личности — куда проще.

Техника разотождествление :

Сядьте в удобной позе, расслабьтесь, несколько раз глубоко вдохните и выдохните. Используйте известные вам приемы релаксации — медитацию, ароматерапию, дыхательные упражнения. Методика основывается на проговаривании установок и их осознании.

Закройте глаза и вдумчиво проговаривайте: «У меня есть тело, но я — это не мое тело. Оно может быть в любом состоянии: стройным или полным, здоровым или больным, оно может спать или бодрствовать. Тело — это инструмент, который я берегу, забочусь о нем, уважаю его потребности. Но оно не может управлять мной, потому что является лишь сосудом для наполнения моего истинного «Я». Оно необходимо мне для жизни, но все же это не я». Повторите первую фразу несколько раз, пока она не укрепитесь в сознании.

Следующие упражнения подобны этому, но направлены на работу с другими сферами жизни, которые кажутся частью вашей личности.

Эмоции: «У меня есть эмоции, но они не являются мною. Я могу злиться, радоваться, грустить, удивляться и разочаровываться. Но это все не определяет мою личность, а является лишь реакциями на

определенные события, в то время как я всегда остаюсь одним и тем же человеком. Если я нахожусь в каком-то состоянии, это не значит, что оно будет таковым всегда, и тем более не значит, что оно определяет мою сущность». И снова — повторяем первую фразу, пока она не отпечатается глубоко в сознании.

Интеллект, разум: «У меня есть разум, но он — не я. Это — прекрасное средство познания окружающего мира, анализа и разработки идей. Мой разум приносит мне пользу, являясь органом, с помощью которого я впитываю и трансформирую информацию. Он не всегда срабатывает так, как я хотел бы, но это не является дефектом моей настоящей личности. Разум — всего лишь инструмент, он у меня есть, но не является мной».

Желания: «У меня есть желания, но я — не они. Они могут быть хорошими и плохими, могут вести к получению положительного опыта и наоборот, к разрушению моего организма, репутации, наработанных достижений. Выработка желаний базируется на инстинктах и химических процессах мозга, не более того. Желания не могут управлять мной, ведь они — только проявления тела».

Таким же точно образом прорабатываются роли, ощущения и поступки. Вы можете сами слагать тексты для установок.

Чтобы полностью очистить себя от инородной оболочки, повторяйте это упражнение на разотождествление с умом и телом ежедневно.

Каждое утро должно начинаться с приведения себя в сознательно разотождествленное состояние. Напоминайте себе: «Я — это не мое тело, не мои эмоции, не мои желания, не мои привычки, не мои роли и не мои поступки. Это мои инструменты или реакции, но не я». После некоторого времени такого самовнушения вы избавите

сознание от посторонних объектов. Их можно сравнить с вросшим ногтем или одеждой, прилипшей к ране — они мешают и создают дискомфорт.

НО КТО ЖЕ ТОГДА Я?

Процессу разотождествления должен сопутствовать процесс правильного отождествления. Человек должен отчетливо понимать, кто он такой. Вот вы очистили себя от шелухи ненужных наслоений, и что же вы увидели? Сгусток чистой энергии, центр сознания, целостную единицу, идентифицирующую себя как «Я». Это — ваша личность. Она неизменна. Если тело, эмоции, поступки и роли могут меняться, то личность всегда остается вместилищем незамутненного бытия, объектом существования в его самом прекрасном проявлении. В потоке событий, в одностороннем временном путешествии, в череде испытаний могут меняться наши реакции и инструменты. Но энергетический стержень остается прежним.

Чем же наполнено то пространство, которое занимает ваша личность?

Для понимания этого есть методика:

Посмотрите на то, что на данный момент окружает вас. Компьютер, шкаф, ковер, окно и вид из него. Вы видите все это, но видите ли вы себя?

Посмотрите — вот ваши руки, ноги, живот. Если очень постараться, то можно увидеть кончик носа и волосы, свисающие на лоб. Это ваше тело. Но вы никогда не увидите центр, из которого вы смотрите — вы не увидите самого себя. Даже подойдя к зеркалу, вы сможете разглядеть отражение своей физической оболочки в посеребренном стекле: лицо, щеки, два глаза. Но, дабы не портить

чистоту эксперимента, не будем использовать зеркало. Итак, вы видите вокруг себя все что угодно, но не можете посмотреть на себя самого.

Мы привыкли мыслить образами, привыкли анализировать все и давать всему названия, но верно ли наше представление о том, что мы видим вокруг себя? Вы выглядываете во внешний мир из узкого окошка сознания, соединенного с реальностью глазами? А может ли быть так, что все это находится внутри вас?

Сложно? Чтобы понять, о чем идет речь, давайте проведем один из экспериментов Дугласа Хардинга — он придумал целый комплекс таких экспериментов, помогающих осознать свое я. Этот, на мой взгляд, наиболее прост и понятен.

Вырежьте в листе А4 овал размером со свое лицо. В правом нижнем углу приклейте маленькое круглое зеркальце. Разместите перед собой лист так, чтобы все лицо уместилось в зеркальце. Начинайте приближать лист. Вот вам уже не видно свое лицо, но отверстие, через которое вы смотрите на мир, стало куда больше, в нем появилось куда больше объектов. Приближайте лист дальше — отверстие становится все больше, а вместе с ним расширяется видимый мир. Наденьте лист на лицо — окно исчезло, границы между внешним миром и вами стерлись, и теперь вы стали единым целым со всем, что находится вокруг. Ваша действительность оказалась внутри вас, а вы — внутри ее.

Зеркальце — это ваш образ «Я», который вы ошибочно отождествляете с собой. Чем упорнее вы за него цепляетесь, тем меньше окошко, через которое контактируете с реальностью. Но стоит отказаться от него и понять, что образ «Я» — это не вы, обнаруживается, что вы — это весь мир, вместилище бытия, что все, что происходит вокруг, существует внутри вас.

Ощущая все вокруг дружелюбным, своим, вы научитесь жить во внутренней гармонии с самим собой и внешним миром, не заикливаясь на своих недостатках, ошибках и переживаниях. Пройдя процесс разотождествления, человек сильно меняется – он становится более спокойным, уверенным в себе, не цепляется за статусы и людей. Это помогает развиваться и радоваться жизни, ведь спокойное состояние души – это, по сути, все, что необходимо человеку для счастья.

Полеты в осознанном сне.

Научись летать во сне уже сегодня.

Хотелось ли вам когда-нибудь летать, подобно супермену, пересекая континенты или необъятные космические пространства и затрачивая не больше усилий, чем на прогулке по городскому кварталу? А не посетить ли вам Лувр в Париже или руины цивилизации Инков, успев вернуться домой как раз к "Супершоу"? Хотите исследовать Антарктиду, даже не замерзнув? Если да, то полеты в сновидениях как раз то, что вам нужно. Полеты во сне, пожалуй, – одно из самых восхитительных, даже экстатических переживаний в осознанных снах, которые вообще возможно испытать. Чувство полета в ярких сновидениях бывает столь же опьяняющим, как серфинг на гребне штормовой волны, или умиротворяющим, как неделя, проведенная в лучах закатов на морском берегу. Полеты научат вас "спасать" свою жизнь во время ужасного и бесконечного падения. Гораздо важнее, что научившись летать в ярких осознанных сновидениях, вы овладеете навыком перемещения во сне, позволяющим переноситься по существу в любое место волшебного царства сновидений. Для начала взгляните на свой "символ ясного сознания". Уберите прочие образы и

предметы из его непосредственного окружения и замените их на изображениями птиц, самолетов или даже супермена в полете. Затем выйдите из дома и продолжайте заниматься повседневными делами. Как всегда проводите "проверки реальности" и подтверждайте желание увидеть яркий осознанный сон. Кроме того, проведите значительную часть дня в раздумьях над тем, как долго вы хотели бы летать в сновидениях.

Мы советуем вам, прогуливаясь в мире бодрствования, взглянуть на небо и понаблюдать за полетом птиц и самолетов. Если есть время, побывайте в аэропорту или птичнике или посмотрите несколько серий старого телевизионного сериала "Супермен" с Джорджем Ривзом в главной роли. (Мы рекомендуем именно этот сериал, а не новый и многосерийный фильм с Кристофером Ривом, потому что в первом варианте показано больше полетов.) Чем больше вы будете думать о процессе полета, тем более вероятно, что вам удастся летать в сновидении с ясным осознанием себя во сне. Вернувшись домой после дневных дел, восстановите в памяти любые сны с полетами, которые вы видели в прошлом, и примите решение, куда полетите во сне. Придумайте ключевую фразу для полета во сне и все время повторяйте ее, например: "Я хочу летать", или "Сегодня ночью я полечу", или "Сегодня ночью я полечу в Папуа - Новую Гвинею".

Перед тем, как лечь спать, потратьте некоторое время на расслабление в той обстановке, где вы спите, и спокойно уделите внимание своим символам ясного сознания и вызывания образов полета, которые вы выбрали для алтаря сновидений. Затем запишите специальной ручкой фразу для заказа сна, описывая желание летать в журнале сновидений. Если у вас уже появилось намерение посетить конкретное место, действуйте и упомяните его тоже. Одно простое предложение, составленное по образцу

приведенных выше, окажет наилучшее действие. Затем отложите журнал сновидений и выключите свет. Погружаясь в сон, беззвучно повторяйте только что записанное предложение. Продолжайте сосредоточивать внимание на намерении летать, сохраняя ясное осознание сновидения. Сконцентрируйте внимание на том месте, в которое предполагаете отправиться во сне.

Нарисуйте мысленно картины полета, которые вы разместили вокруг себя в комнате. Представьте ощущение невесомости или себя, парящего, как планер; выберите и начните использовать мысленные представления полета, которые наиболее удобны вам. Спокойно позвольте себе увидеть сон на заданную тему и сознательно отдавать себе отчет в том, что это сновидение. Напомните себе также, что вы восстановите в памяти все аналогичные сновидения, когда проснетесь. Внимание! - После самопроизвольного выхода из сновидения полежите в постели тихо, не шевелясь и не открывая глаз, и думайте о сне, который только что видели. Поддерживая состояние полусознанный, повторяйте подробности сна с полетом, который хотели бы пережить, и, засыпая снова, мысленно скажите: "Сегодня ночью я полечу". Вообразите себя летящим во сне в выбранное место, все глубже и глубже погружаясь в сон.

Даже если вам не удастся непосредственно пережить полет в достигшем полного развития осознанном сновидении в первый раз при выполнении упражнения, то, по всей вероятности, это произойдет очень скоро. Внимание! - Как всегда, следует проводить проверки реальности всякий раз, когда вам кажется, что вы видите яркий сон. Если вы неожиданно понимаете, что летите без помощи механических средств, это послужит достаточно убедительным свидетельством того, что вы видите сон. Если вы осознаете, что видите сон, но все еще не летали, попытайтесь напомнить себе о

полете. Вскиньте руки над головой и подпрыгните в воздух, подобно Супермену, взмахивая вытянутыми, руками как громадными крыльями, или просто интенсивно сосредоточивайте мысли на идее полета, стремясь решительно вызвать, переживание полета во сне.

Весьма вероятно, такие приемы позволят вам оторваться от земли. Внимание! - Приобретая опыт полетов во сне, вы сможете осуществлять все более и более замысловатые маневры в осознанных сновидениях. Например, вы начнете летать в снах, просто проплывая небольшое расстояние над землей. Затем вы сможете скользнуть по воздуху, как астронавт, сразу на несколько метров. Практикуясь, вы в конце концов разовьете свои навигационные способности, увеличите высоту и скорость, научитесь отправляться в полетах во сне в Европу, к Марсу или в другие миры и галактики. Не забывайте записывать все сны, включая любые сны с полетами, в журнал сновидений.

Полеты во сне и наяву.

Принято считать, что во сне наш мозг не просто отдыхает, а активно перерабатывает и упорядочивает информацию, накопленную во время дневного бодрствования. И поскольку делает он это совершенно свободно, почти без внешних помех, то порождает множество фантастических картин-сновидений. Но вот что непонятно: какие впечатления бодрствующего сознания вызывают во сне восхитительное ощущение полета, когда наше «Я» как бы отделяется от бренного тела и свободно парит в пространстве?

В многовековой борьбе материализма и идеализма, шедшей с переменным успехом, было сломано немало копий и сложено немало умных голов, а воз и ныне там. Что первично - материя или

сознание? На сей вопрос, который у нас считался основным вопросом философии, каждый философ (то есть «любитель мудрости») отвечает согласно своей изначальной вере и строит на этом аксиоматическом фундаменте собственное, порой весьма причудливое логическое здание.

Сходная проблема до сих пор обсуждается и в науке. Существует ли объективно в природе то, что нельзя увидеть, пощупать, измерить, а можно только постичь умозрительно? Классическая физика говорила: да. Новая физика возразила: нет. А вот новейшая физика осторожничает: может быть.

Действительно, с таким странным - реальным, но ненаблюдаемым - объектом мы имеем дело всегда и повсюду. Это пространство, в котором живем и движемся, в котором пребывают и перемещаются любые тела Вселенной - от электрона до галактики. Но само по себе пространство нельзя ни увидеть, ни пощупать, ни измерить каким-либо прибором в несуществующих единицах пустоты. Вместе с тем современная физика считает пространство не пустотой, а физическим вакуумом и признает, что это какая-то особая, но вполне материальная среда.

Еще один странный объект современной науки - информация. Мы уверены, что без материи она существовать не может. А в то же время информация, несомненно, является какой-то особой, самостоятельной сущностью, поскольку совершенно безразлично, на каком материальном носителе она записана.

Не означает ли это, что в философских баталиях, часто выливавшихся в жестокие идеологические распри, мы неверно ставили сам исходный вопрос? А именно, спорили о первичности и вторичности, не определив сначала, что такое материя, а что такое сознание и как они соотносятся друг с другом. Ведь утверждение,

что материя - это не сознание, а сознание-не материя, сразу же предопределяет бесплодность всех последующих умозаключений. Однако в любом случае у каждого из нас есть не только тело, которое можно увидеть, пощупать, измерить, которое способно испытывать физическую боль, хотя само по себе не ведает никаких переживаний, но и нечто, обозначаемое просто буквой «Я» и способное испытывать боль совершенно особого рода, называемую душевной. Никто не согласится, что наше «Я» есть какая-то определенная часть тела. Даже и мозг - не «Я», а как бы дом, в котором оно обитает. Когда мы испытываем просто головную боль, то точно знаем, где она локализуется. А когда болит душа - где источник боли?

Так что же такое «Я»? Откуда оно берется и куда девается после нашей смерти? Ведь если «Я» материально, то не может бесследно исчезать, а должно вечно сохраняться, подобно энергии. А если «Я» - всего лишь нематериальная абстракция, некий побочный продукт, деятельности мозга, то его и не существует вовсе. Парадокс, однако...

Почему мы спим и для чего? Почему и для чего видим сны? Какова связь сна с реальностью и в чем различие между ними? Наяву мы вольны в поступках, во сне же лишаемся того, что принято называть свободой воли, ибо сон течет по неизвестно кем написанному сценарию. Наяву мы способны испытывать и физическую, и душевную боль, во сне же физической боли не существует вовсе, а есть только чистые эмоции - ощущения счастья или ужаса, несравнимые по силе и яркости с обычными переживаниями.

И мы не боимся заснуть, хотя при этом как бы на время умираем, выпадаем из реальной действительности. Вместе с тем именно тогда мы чувствуем себя бессмертными - нередко во сне люди видят

собственные похороны, глядят на свое брренное тело будто со стороны, а их «Я» все же продолжает существовать.

А теперь попробуйте ответить: если человек заснул, ему снился какой-то сон (может быть, приятный, а может, и отвратительный), и он вдруг действительно умер (то есть навсегда перестал общаться с нами, бодрствующими), то что ему приснилось в этот момент? И снится ли ему что-либо потом? Куда девается «Я» скончавшегося во сне?

Рассказы людей, переживших клиническую смерть, как бы побывавших «на том свете», собрал и классифицировал врач Раймонд Моуди, известный своей книгой «Жизнь после жизни». Но если, по его мнению, человек и после смерти нечто испытывает, то можно предположить, что похожие переживания возникают и до рождения. И если о «загробной жизни» могут поведать лишь те, кто почти чудом вернулся в наш мир, то о жизни до рождения должны помнить все. Действительно: самые яркие впечатления первых детских снов иногда сохраняются на многие годы, и с этими воспоминаниями можно сравнить рассказы пациентов доктора Моуди.

Так, они утверждают, что, умирая, испытывали чувство стремительного движения, полета по темному, бесконечно длинному туннелю к недостижимому яркому свету. Точно то же и я не раз испытывал в детских снах, причем ощущение движения было очень неприятным, но впереди сияло как бы само счастье, которого не удавалось достичь лишь из-за пробуждения.

Другой вариант типичного детского сна: я убегая по темному туннелю от кого-то очень страшного, кто меня вот-вот схватит, навстречу близкому спасительному свету - кажется, достаточно сделать всего шаг, чтобы оказаться в чьих-то добрых объятьях, но

ноги не слушаются, и свет опять-таки недостижим, хотя и опасности удастся избежать, ибо в самый критический момент я просыпаюсь.

При тяжелой болезни, с температурой под сорок, в бредовом полусне, меня преследовал еще один кошмар. Чудилось, будто держишь между пальцами что-то неуловимо тонкое, вроде нити или листка, и его надо во что бы то ни стало удержать, не выпустить из рук. А оно становится все толще, толще и вдруг, когда уже не помещается между пальцами, вновь делается неощутимым и опять начинает неудержимо распухать - и так много раз подряд.

Иногда снилось, будто просыпаешься, но тут же понимаешь: на самом деле ты все еще спишь. Просыпаешься снова, в радостной уверенности, что, наконец-то, по-настоящему, но и это, а потом и следующее пробуждение оказывается всего лишь сном...

Я не вел систематических исследований, подобно Моуди, но, судя по многочисленным рассказам близких и знакомых - а люди часто делятся друг с другом своими снами,- в детстве и при болезни все видят нечто очень похожее.

Итак, эти сны роднит чрезвычайно яркое и образное ощущение бесконечности пространства и времени. С точки зрения математики бесконечность есть величина, которая постоянно возрастает, но никогда не завершается, не становится равной чему-то определенному. Ее геометрический образ - линия, вдоль которой можно двигаться с любой, сколько угодно большой скоростью, но никогда не достичь ее конца, которого нет. Другой моделью может служить конечный отрезок - если скорость движения вдоль него бесконечно мала.

Не правда ли, очень похоже на полет по нескончаемому туннелю снов к недостижимому свету или безуспешное бегство к близкой

спасительной цели на непослушных ногах? Или на нечто, непрерывно распухающее между пальцами и ускользающее из них?

Сейчас математики активно интересуются так называемыми фракталами - особыми самоподобными структурами, с однотипными деталями бесконечно уменьшающегося и увеличивающегося масштаба. Их любые, как бесконечно малые, так и бесконечно большие, фрагменты по строению ничем не отличаются друг от друга. Фракталы возможны не только на плоскости, но и в пространстве. Простейшим примером трехмерной фрактальной структуры могут служить вложенные друг в друга арбатские матрешки: какую бы из них мы ни приняли за «настоящую» (Ленина, Сталина, Хрущева, Брежнева, Горбачева, Ельцина...), мы окажемся в каком-то определенном мире, но если начнем перемещаться от одной матрешки к другой, то потеряем точку опоры, ощущение реальности.

Разве не похоже это на сон, в котором мы просыпаемся несчетное число раз и никак не можем определить - когда же пробудились в действительности? И не напоминает ли это нашу сегодняшнюю жизнь, когда мы не знаем, на каком свете находимся?

Конечные фрактальные структуры встречаются и в природе. Так «устроены», например, и электрический разряд, и крона дерева, и линия морского побережья, и силуэт горной гряды. А некоторые современные физики полагают, что фрактальную конструкцию имеет и вся Вселенная, неограниченно, до бесконечности, простирающаяся как вширь, так и в глубь пространства.

Итак, одни и те же образы бесконечности возникают не только в сознании спящего, недавно родившегося, больного или умирающего, и даже не только в сознании бодрствующего и вполне

здорового ученого,- они существуют в самой реальности, создаются самой природой.

Пациенты доктора Моуди утверждают, что после клинической смерти они приобретали способность левитировать, свободно передвигаться в пространстве, причем иногда отделяясь от своего тела, глядя на него со стороны. Снова сходство сна и смерти - ведь вряд ли есть человек, который бы никогда не летал во сне.

Примечательно, что такие полеты особенно часто совершают дети. С годами эта способность угасает, но возникает вновь в самом конце жизни. Почему? Почему мы познаем полет и бесконечность лишь во сне и на грани бытия? И почему при жизни, во время бодрствования, наше «Я» крепко привязано к телу?

И снова вернемся к вопросу: что же такое «Я»? Попробуем это понять, выяснив, что такое «не Я», то есть мысленно отделив себя от всего остального мира - полностью, вплоть до собственного физического тела.

Подобная процедура самоотстранения называется рефлексией. Допустим, вы ведете с кем-то интересный разговор. Представили? Вот вам и простейший пример рефлексии: ведь вы мысленно воссоздали образ не только своего собеседника, но и самого себя. Такой взгляд, как бы со стороны, позволяет вам не только самим оценить свое поведение, но и увидеть себя глазами собеседника и проникнуть в его мысли и чувства. Это понимание будет все полнее, если наделять созданные вами образы той же способностью рефлексировать, строить мысленные образы самих себя, подобно вложенным друг в друга матрешкам.

И чем глубже уровень рефлексии (то есть чем длиннее цепочка рассуждений типа «я знаю, что он знает, что я знаю...»), тем объективнее восприятие реальной ситуации. Вспомните

Достоевского: именно подобные фрактальные логические построения позволили следователю Порфирию Петровичу раскрыть преступление Раскольникова. А самого Раскольникова привели как к мысли об убийстве, так и к мысли о покаянии.

Да, и о покаянии. Ибо только благодаря рефлексии, самооценке различаются добро и зло, существуют мораль и совесть - все то, что составляет самую сущность человека, но у некоторых человеческих существ как бы атрофировано. Мозг таких людей способен подчас очень хорошо перерабатывать информацию,- как здоровый желудок прекрасно переваривает пищу,- но человеческая сущность, душа не сводится ни к тонкому уму, ни к высшему образованию, ни к высокому положению среди себе подобных. Так что же удивительного, если во сне душа может отделяться от тела? Просто тут до предела обостряется наша способность к рефлексии, к свободному полету «Я». Подобно тому, например, как подчас обостряются и способности делать неожиданные открытия.

К пониманию рефлексии как глубинной основы личности пришли и специалисты в области искусственного интеллекта. В самом деле: что нужно компьютеру, способному не только вычислять, но и сознавать свое «Я», то есть принимать решения не просто логичные, но и такие, которые можно назвать моральными? По-видимому, способность к рефлексии, к построению не одних лишь моделей окружающего мира, но и моделей самого себя, а также моделей этих моделей. Подобный принцип, сформулированный математиком-программистом Владимиром Лефевром (нашим бывшим соотечественником, работающим ныне в США), сейчас успешно реализуется. И проблема соотношения души и тела, материи и сознания приобретает здесь новое звучание.

Так, в принципе можно ввести в одну ЭВМ модели двух и более искусственных интеллектов, способных распознавать присутствие друг друга и обмениваться информацией - как бы беседовать. В результате каждая из программ обретет свою картину окружающего мира, населенного подобными ей программами.

Каким бы ни был этот мир в восприятии электронного «Я», понятно, что он никак не связан с нашим. Уж если и сама программа, «живущая» в железном ящике, недоступна нашему наблюдению, то тем более мы никогда не сможем увидеть то, что «видит» она,-и наоборот. Правда, мы хотя бы знаем о ее существовании. А она?

Может быть, рано или поздно модель искусственного интеллекта сумеет понять, что вся ее вселенная - лишь железный ящик с микросхемами? И, поняв это, создать свою модель такого же ящика, населив его моделями собственного «Я»...

В связи с этим возникает вопрос, который задал в одном из своих рассказов Станислав Лем: а что, если и мы со всей окружающей нас реальностью - лишь продукт работы какой-то чудовищной сверхпрограммы, построенной по фрактальному принципу и охватывающей всю Вселенную? Что тогда следует считать реальной действительностью, а что - чистой мыслью? И не исчезает ли тогда вообще различие между материей и сознанием?

Какие же умозаключения требуются машине, чтобы осознать свое «Я»? Видимо, те самые, которые использует и человек: через «не Я», через свое отрицание, то есть лишь поняв, что рано или поздно она сломается и окажется на свалке. А потом сообразив, что ее «Я» - не тело, не микросхемы, которыми начинен железный ящик, а введенная в него программа, осознавшая собственное бытие. Программа, которую можно записать на любом материальном

носителе и ввести в новый ящик с исправными микросхемами. Так ЭВМ может прийти к выводу об отделимости своей электронной души от железного тела и возможности того, что называется реинкарнацией, переселением душ.

Но если мы имеем программу, не просто перерабатывающую информацию, а наделенную свойствами настоящей личности, то как можно перенести ее в другое, компьютерное «тело»?

Электронное «Я» может оказаться в двух принципиально разных ситуациях: либо оно общается с другими подобными «Я», заключенными в тот же компьютер, либо нет. В первом случае программа способна оценивать свои отношения с иными электронными личностями и в зависимости от их и своих «поступков» принимать те или иные решения, то есть проявлять свободу воли. Во втором - программа может работать только с теми образами и по тем правилам, которые однажды и навсегда задал неведомый ей программист. Свободе тут негде проявиться.

Это похоже на игру в шахматы. В ней вроде бы нет элементов случайности: число и вид полей и фигур строго определены, правила ходов неизменны и партия начинается с одной и той же позиции. Тем не менее исход конкретной партии непредсказуем (разумеется, у шахматистов одного класса). Но это справедливо только при игре реальных противников, когда мы можем сделать любой ход - проигрышный или выигрышный - и тем проявить свободу воли. Если же мы играем сами с собой, то будем неизбежно завершать все партии вничью (конечно, честно сражаясь и за белых, и за черных). Ведь в таком «шахматном сне» исход партии определяется уже не нами, а правилами игры. В то же время индивидуальность наша полностью сохраняется: характер партии, ее рисунок зависит только от личности игрока.

Отсюда ясно, как можно перенести уже сформировавшуюся искусственную личность из одного ящика в другой, произвести, так сказать, переселение электронной души. Просто переписать программу здесь совершенно недостаточно. Ведь она содержит лишь правила рефлексии, одинаковые для всех личностей. Нельзя переселять ее и во время активного общения с себе подобными, потому что в этот момент ее «Я» искажено внешними взаимодействиями. Остается единственный способ реинкарнации: эту личность необходимо сначала изолировать от ее окружения, то есть как бы усыпить. Только тогда ее - спящую, но живую - можно поместить в другой компьютер. И, наконец- разбудить, позволить ей как бы родиться вновь и вновь познавать окружающий мир.

Значит, во время сна душа существует как бы в чистом виде, и поэтому переселение душ возможно путем переселения снов? Итак, хотя информация представляется нам особой, самостоятельной сущностью, хранить и передавать ее без материального носителя действительно невозможно. Наши дневные мысли, да и то ничтожную их часть, мы запечатляем на бумаге, холсте, магнитной ленте, переносим в пространстве с помощью звуковых или электромагнитных волн. А есть ли в природе материя, способная хранить (а значит, и переносить) информацию о наших снах?

Вот тут и надо наконец разобраться - что такое материя. Одна лишь объективная реальность, данная нам в ощущениях? То есть ничего, кроме вещества и физических полей (которые только и способны действовать на органы чувств и приборы)? Ну а пространство между частицами вещества, в котором существуют поля, - это, выходит, просто пустота, нематериальное ничто?

Нет, утверждает современная наука: отнюдь не пустота, а физический вакуум - вполне материальная среда, только с весьма

необычными свойствами. И главное из них заключается в том, что эта объективная реальность не дана нам в ощущениях. И тем не менее его существование косвенно проявляется во многих физических эффектах-например, при туннелировании частиц, при рождении электрон-позитронных пар. В чем может проявиться его материальность непосредственно? Остается единственное, что роднит между собой любые материальные объекты - структура. Ведь и в основе общей теории относительности лежит именно структура пространства, его геометрия. Но любая структура - это уже информация!

А коли так, почему бы не связать сознание с пространством, физическим вакуумом? В этом случае многое прояснится, и материализм с идеализмом предстанут не извечными антагонистами, но двумя равноправными (точнее - взаимно дополнительными) способами описания единой реальности, которая «на самом деле» является одновременно и физической, и нефизической, но всегда материальной.

В одной ипостаси, в форме вещества и поля, материя действительно дана нам в ощущениях, познается чувственно и может изучаться физикой, химией и т.п. В другой ипостаси, в форме пространства и сознания, она не ощутима, а только умопостижима и является предметом либо чистой математики, либо искусства, либо религии.

Эти две ипостаси материи активно взаимодействуют в человеке, составляя два его взаимно дополнительных мира - телесный и духовный. Правда, равноправия между ними, видимо, нет. Ведь если душа без тела все же остается бессмертной душой, то тело без души - живой мертвец, биоробот, зомби. И если в телесном мире временами творятся и добро и зло, то в мире духовном существуют вечные рай и ад.

По ночам нам снится то, что мы заслужили дневными поступками. И пока мы живы и еще можем бодрствовать, в нашей воле поступать так, чтобы видеть поменьше дурных снов. Но пожалеем нераскаявшихся грешников, спящих вечным сном и лишенных свободы воли!

Полифазный сон.

Полифазный сон (многофазный сон) — паттерн сна, при котором время сна, в отличие от однофазного или бифазного сна, разбивается на несколько периодов в течение суток. Термин был впервые использован в начале 20-го века психологом С.

Шиманским, который отметил ежедневные колебания в характере деятельности. Примером многофазного сна может служить нарушение циркадного ритма вследствие травм головы. Научных исследований влияния многофазного сна на здоровье человека в долгосрочной перспективе (год и более) не представлено. Термин полифазный сон также используется в онлайн-сообществах, проводящих эксперименты с альтернативными графиками сна, чтобы добиться большего времени бодрствования каждый день. Так многие утверждают, что полифазный сон широко применялся некоторыми выдающимися людьми, и есть несколько надежных источников для подтверждения этого.

Существует пять основных режимов сна:

«Monophasic» Однофазный режим — 1 раз ночью 7-10 часов.

«Biphasic» Бифазный режим — 1 раз ночью 5-7 часов и затем 1 раз 20 минут в течение дня;

«Everyman» режим (режим обычного человека) — 1 раз ночью 1,5—3 часа и затем 3 раза по 20 минут в течение дня;

«Dymaxion» Димаксион режим — 4 раза по 30 минут через каждые 5,5 часов;

«Uberman» Уберман режим — 6 раз по 20 минут через каждые 3 часа 40 минут;

Полифазный сон на практике

Самыми распространенными примерами являются режимы сна человеческих младенцев, пожилых людей и многих животных. В своей работе 2006 года "Природа спонтанного сна во взрослой жизни" Кэмпбелл и Мерфи изучали продолжительность и качество сна у молодых, среднего возраста и пожилых людей. Они обнаружили, что в свободных условиях средняя продолжительность основного ночного сна значительно больше была у молодых людей, чем в других группах.

Считается, что Леонардо да Винчи спал по 15 — 20 минут каждые 4 часа, практикуя полифазный режим сна «Uberman», однако подтверждённых доказательств этого нет;

Самый экономичный режим сна — 2 часа ночью и 20 минут днём, предположительно, применял Никола Тесла, в честь которого данный режим носит неофициальное название «Tesla»;

Все жители племени Пираха на протяжении всей жизни спят только многофазным сном, считая продолжительный сон вредным.

Однако самый первый из задокументированных переходов на полифазный сон совершил Бакминстер Фуллер. Эксперименты со сном Фуллер проводил в середине 1900-х годов и разработал режим, получивший название "Димаксион" (такое же название Фуллер дал своей торговой марке, объединившей несколько изобретений). В издании Time Magazine от 11 октября 1942 года была короткая

статья, посвящённая этому методу. Согласно ей, автор придерживался такого графика в течение двух лет, но потом ему пришлось прекратить это занятие, потому что "его расписание противоречило расписанию его компаньонов, которые настаивали на том, чтобы спать, как нормальные люди". Врачи, обследовавшие его, заключили, что он здоров.

Получение информации через фазу по методу М.Радуги:

Как получить.

Существует 3 основные техники получения информации для новичков:

Одушевленные объекты. Это люди, животные и прочие существа в фазе, с которыми можно просто говорить и таким образом получать информацию. Желательно, чтобы эти объекты были по своей природе связаны с получаемой информацией.

Неодушевленные объекты. Это книги, записки, телевизор, радио, компьютер, знаки, надписи, символы и т.д. К примеру, можно искать книгу на заданную тему в фазе, а потом ее читать и просматривать.

Метод сюжета. В этом случае человек попадает в место, связанное с получаемой информацией, и просто все видит своими глазами. Например, фазер потерял ключи в реальности, сфокусировал внимание на них в фазе и его перемещает в место, где это могло произойти.

Как проверить.

Вся сложность заключается в том, что сами по себе техники получения информации просты, но из-за неустойчивого влияния

сознания человека конечная информация легко искажается. Поэтому нужно знать способы проверки достоверности информации. Например, при общении с объектом, можно сразу задать легкий контрольный вопрос: «Как меня зовут?» или «Сколько будет дважды два?». Если объект не способен отвечать верно даже на такие вопросы, то измените подход к делу. Узнав нужное, также можно задать уточняющий вопрос: «Почему это именно так?» или «Как это доказать?». Так или иначе, полученную информацию в фазе следует проверять в реальности перед тем, как действовать. Нет гарантии, что она будет точна, даже если объекты обойдут все проверки.

Как повысить точность.

Существует масса способов повышения точности получаемой информации. Во-первых, нужно начинать с самых простых вещей, постепенно переходя к сложным. Во-вторых, получаемая информация должна быть максимально конкретная («Как повысить продажи на работе?»), а не общая и размытая («В чем смысл жизни?»). В-третьих, информацию нужно получать между делом, ненавязчиво, отстраненно, безразлично, без эмоций, как будто это неважно.

Польза осознанных сновидений.

Осознанное сновидение – это состояние, при котором человек видит сон и может им управлять. При осознании, что вы спите, вы можете делать что угодно. Например: вы можете изменять картинку, сюжет, декорации сна. Вы можете наделять себя чрезвычайными способностями. Способны творить с персонажами и объектами сновидения что душа пожелает. Вы способны полететь на другие планеты, познакомиться с инопланетным разумом. Пройтись по их

мирам. Можете осуществить любое свое желание, будь то прыжок с парашютом или же эротические фантазии з Мисс Вселенной. Все на что у вас хватит фантазии вы сможете осуществить в осознанном сне.

Польза(а ее предостаточно), которую могут принести осознанные сны

Какую пользу могут принести осознанные сновидения каждому конкретному человеку? Не лучше ли спокойно и сладко спать, чем истязать свой мозг какими-то там упражнениями, читать специальную литературу, книги, содержание коих у многих вызывает насмешку и скепсис?

Любознательный читатель спросит, вероятно: «Послушайте, а не будет ли осознанное сновидение утомлять меня? Не проснусь ли я наутро совершенно разбитый и усталый? Если моё сознание будет активным круглые сутки, то когда же мне просто отдыхать?»

Поспешу тебя успокоить, мой любознательный читатель.

Осознанное сновидение – это не работа в прямом смысле, ведь мозг отдыхает точно так же, как и в обычном сне. Разница лишь в том, что при нем, кроме отдыха, можно получать массу ни с чем не сравнимого удовольствия, учиться чему-то новому, усваивать новое поведение, непривычные действия.

Тем более, что осознанное сновидение почти никогда не длится всю ночь, оно случается лишь в определённые фазы сна – фазы быстрого движения глазных яблок (стадии РЕМ-сна). Сон проходит данные стадии примерно каждые полтора часа. Вот и посчитайте – если вы уснули в 23:00, то фаза РЕМ-сна наступит в 0:30.

Рассмотрим ещё, какую пользу (а ее предостаточно) могут принести нам осознанные сны:

- если вы человек творческий (писатель, художник, музыкант и т.д.), тогда вы можете использовать сон как свой маленький офис, студию звукозаписи и т.д. Художник, может намерено попасть в сне в какую либо точку планеты и написать удивительную и реальную картину. Писатель может проигрывать созданную им историю во сне. Музыкант может писать музыку прослушивать ее и редактировать. Все это во сне сделать легко. Все зависит от вашей фантазии.

- если вы инженер, дизайнер, тогда вы можете попасть в сконструированный вами механизм и рассмотреть его изнутри, что даст более глубокое понимание его работы. Сможете его модернизировать и испытать во сне, а потом воплощать это в реальности. Для того чтобы поменять какую либо деталь – вам нет необходимости разбирать весь механизм, а потом собирать назад, стоит лишь подумать как сразу же ваша мысль будет воплощена в реальность сна.

- даже если вы простой человек или ваш род деятельности связан с чем либо другим – вы можете использовать осознанные сны в целях своего исцеления, осуществления каких либо желаний, проигрывания во сне ситуаций, которые могут случиться в жизни. Благодаря осознанным снам вы можете себя лечить, исцелять, избавлять от страхов. Все зависит только от вас. Результаты будут ошеломляющие.

Осознанные сновидения помогут взрослым и детям избавиться от ночных кошмаров, особенно от повторяющихся кошмаров. Как это происходит? Представьте себе, что вам снится очень страшный сон! Вы этого не осознаёте и думаете, что всё случается наяву. Вы просыпаетесь в холодном поту, в слезах, с криками, с учащённым сердцебиением и говорите: «Слава Богу, это сон!» Ну, а если вы владеете искусством видеть осознанные сны? Вот начал сниться

кошмар, но вы быстренько схватываете ситуацию, проникаетесь пониманием нереальности, невозможности происходящего и восклицаете: «Я кошмара не боюсь! Ведь я же сплю!» Далее сон идёт по вашему уникальному сценарию: вы можете приказать себе проснуться, можете уничтожить врагов из сна, можете улететь от них, подружиться со своим кошмаром, вступить в переговоры... в общем, вольны делать всё, что душе угодно! Если вы, мамочки, папочки, дяди и тёти, дедули и бабули обучите этому ремеслу своих малышей, которых мучают кошмары, то цены вам не будет!

Ещё в осознанных сновидениях можно тренироваться, репетировать, вырабатывать навыки, творить. Представьте себе, что вы танцоры, теннисисты, боксёры, математики, ну, в общем, – творческие личности! Вот у вас не получается решить сложную задачу, отработать пас или удар, способный сразить противника наповал, выполнить сложное грациозное движение. В осознанном сне у вас уйма времени, пространства и возможности отрабатывать эти навыки, слагать стихи, решать задачи. А может, вы боитесь забыть все свои новые решения и идеи, пришедшие к вам в осознанном сне? Да, вы, скорее всего, забудете их, если не зададитесь целью запомнить, если не заставите себя прямо посреди ночи, сразу после осознанных сновидений записать их содержание. Поэтому, дорогие творцы, боксёры, математики и теннисисты, если во сне вы тренируетесь, репетируете, сочиняете, будьте готовы мгновенно записать плоды своих «сонных» трудов.

Не могу не сказать о том, что осознанные сновидения незаменимы для инвалидов. Парализованный человек снова сможет ходить, потерявший зрение и слух снова увидит и услышит – ограничения будут сняты. Даже те, кто с рождения не ходит, не видит или не слышит, при определённом настрое сознания смогут в осознанном сне быть здоровыми.

Ну, а люди с пороком сердца и вообще с больным сердцем смогут плавать, кататься на коньках, устраивать шумные вечеринки, бегать, совершать всё то, от чего в реальности их ждала бы неминуемая смерть. Для полностью парализованных людей осознанные сновидения могут стать единственным источником наслаждений, удовольствий, стать путём к самореализации.

Осознанные сновидения окажут помощь в разрешении конфликтов, устранении страхов и комплексов. Например, вы ужасно боитесь выступать с докладом перед начальником. Отрепетируйте эту ситуацию во сне, почувствуйте себя уверенно, посмотрите смело в глаза начальнику, и, когда вы проснётесь, сразу поймёте, что ваша уверенность перенеслась из сна в бодрствование. Вообще, из осознанного сновидения в бодрствование можно перенести всё, кроме материальных предметов: любые мысли, идеи, ощущения, чувства, состояния. Если там вы испытали блаженство и покой, то это состояние останется с вами надолго. Проверяла на себе!

Вы можете спросить: «Хорошо, в осознанном сновидении я сильный, ловкий, смелый, умный, у меня много друзей и я совершенно здоров. А не появится ли у меня зависимость от него? Не захочу ли я навсегда остаться во сне?» Отвечаю: вы психически здоровый человек, стремящийся к самосовершенствованию, вам захочется перенести навыки, полученные во сне, в бодрствование и применить их в реальности. Даже если не захочется, и если вы в реальности считаете себя неудачником, ну хоть во сне станете героем!

После сна вы будете просыпаться с прекрасным настроением (а какое оно может ещё быть, если несколько секунд назад осуществлялись все ваши желания?).

Познание смысла жизни, через осознанные сновидения.

Как часто люди не ценят то, что имеют и, следовательно, не совсем понимают, что им вообще нужно от жизни. Познать себя и осознать свое я можно при помощи осознанных сновидений.

Для начала не мешало бы разобраться в главном: что же такое осознанные сновидения? Если смотреть с научной точки зрения, то сон имеет несколько стадий. Все перечислять мы сейчас не будем, к тому же, нас интересует только один определенный момент, а именно быстрая фаза сна. Как доказали ученые, только во время этой быстрой, но такой ценной фазы, человек видит самые яркие и насыщенные сновидения. И самое главное, при правильном поведении может осознать, что на самом деле это не сомнительная реальность, а обычный сон.

Существует несколько способов осознания себя во сне. Это и проверка реальности, и усиленное засыпание с четко поставленной целью осознаться. И прочие будильники, говорящие тихо и ненавязчиво о том, что человек все еще спит. И даже специальные маски на глаза – чего только человек не придумал для облегчения выхода из тела.

И все же, для чего нам это нужно? Пребывая в такой заветной и уязвимой фазе быстрого сна, человек максимально приближается к своему подсознанию, в тайных местах которого скрыты ответы на самые важные и волнующие нас вопросы.

Тому, кто хоть раз испытывал это неповторимое чувство осознания всевластия и неограниченных возможностей в осознанных снах, немного проще понять их значение. А для тех, кто все еще

прибывает в неведение и придумывает себе отговорки вроде: «Мне и так неплохо живется»! Эта статья придется, как нельзя кстати.

В большинстве случаев осознавая себя во сне, мы все равно не можем трезво смотреть на окружающий нас мир, как говорится, инстинкты берут свое. Но если вы не хотите терять время, которое, как известно и так довольно ограничено, подготовьтесь заранее. Перед засыпанием необходимо не просто задаться целью, дабы осознаться во сне, а составить себе конкретный план действий. Ведь осознанные сны позволяют нам приоткрыть свое подсознание и часто дают простые ответы на самые невероятно сложные вопросы нашей жизни.

Пребывая в осознанном сне, у нас появляется возможность разобраться со своими мыслями и поговорить по душам с самим собой. К примеру, мечтает человек высказать начальнику все, что он о нем думает и попросить добавку к зарплате или повышение в должности, но, естественно, не решается это сделать, зато во сне можно прорепетировать речь и понять с чего лучше начать разговор. В общем, осознанные сны помогают решить множество жизненных вопросов, пережить и переиграть сложные ситуации.

Для большинства людей, владеющих этим необыкновенно волшебным умением осознаваться во сне, этот процесс является не просто развлечением, а способом решения проблем и осуществлением заветных желаний.

Польза сонного паралича.

Какую пользу можно извлечь из сонного паралича?

Многие люди а также, чаще всего люди, практикующие внетелесный опыт или осознанные сновидения так или иначе

сталкиваются с явлением сонного паралича. Это состояние таит в себе немало ужаса, но с другой стороны чрезвычайно полезно практикам осознанных сновидений.

Сонный паралич определяется как состояние, при котором мышечный паралич наступает до засыпания и/или после пробуждения. Такое состояние противопоставляется сомнамбулизму, когда мышечный паралич во сне не наступает. Паралич почти всего тела кроме сердечной мышцы и мышц, отвечающих за дыхание, часто сопровождается чувством необъяснимого страха, ужаса, а иногда и галлюцинациями.

Испытавшие это состояние на себе описывают его как удушье, присутствие разных сущностей вплоть до домовых и т. п. Что-либо сказать, прокричать, позвать на помощь невозможно.

С точки зрения физиологии, это состояние очень близко к естественному параличу, наступающего во время фазы быстрого сна. Паралич в фазе быстрого сна, не даёт возможности совершить человеку какие-либо действия во время сна. Нарушение или его отсутствие зачастую приводит к сомнамбулизму. Во время сонного паралича, мозг просыпаясь от фазы быстрого сна, находится в сознании и паралич тела сохраняется на протяжении некоторого времени.

Длительность данного состояния продолжается от нескольких секунд до минуты, в редких случаях выше указанного диапазона. В первые разы протекания состояние крайне неприятно но ни смотря ни на что всё же безвредно. Страх умереть, впасть в летаргический сон, или сойти с ума, который очень часто испытывают спящие, безоснователен.

По статистике сонный ступор испытывает хотя бы раз в жизни 25-40 % людей. Он может наступить в любом возрасте, но наиболее часто первый опыт сонного паралича испытывается в 10-25 лет. По частоте наступления, обычно, до нескольких раз в год, в редких случаях – чаще.

Что касается наиболее распространённых симптомов, кроме паралича почти всех мышц — чувство трудно подавляемого ужаса, ощущение давления на грудь, затруднённое дыхание, чувство присутствия посторонней сущности, движения тела, вибрации тела, слуховые и зрительные галлюцинации, в некоторых случаях создаётся ощущение как будто голову втягивает в подушку. Слуховые галлюцинации — голоса, шумы, шаги, пульсирующие звуки, люди или призраки в комнате. Одной из интересных особенностей является то, что чем более мы пытаемся сопротивляться этому состоянию и пытаться встать или пошевелиться, тем больше нас будет «засасывать в подушку», испытавшие это, поймут о чём идёт речь.

Примерно в 50% случаев спящий, не имеет возможности открывать глаза.

Сонный паралич очень часто происходит, когда человек спит на спине (в 2-3 раз чаще, чем при засыпании в других позах). Вероятность сонного паралича падает когда человек спит на боку особенно на правом.

Самым распространённым способом предотвращения сонного паралича, сразу же при его возникновении является необходимость расслабления тела, вместо того, чтобы пытаться пошевелиться или встать. Также можно двигать глазами, языком или большим пальцем ведущей руки(для правшей – правой, для левшей – левой)
Профилактика состояния сонного ступора включают в себя

регулярный и полноценный режим сна. Для освоения осознанных выходов из тела, сонный паралич весьма кстати.

Если же во время сонного паралича пришло самоосознание, прежде всего следует побороть страх, потом пытаться пошевелить рукой, ногой или другой частью тела, наконец встать. На первых этапах это будет почти не возможно, все движения будут крайне затруднены.

При определённых техниках сонный паралич может служить дверью в мир осознанных сновидений.

Послеобеденный сон и практика фазы.

Послеобеденный сон – лучшее время для осознанных снов и выхода из тела

Данный эксперимент послужил началом целой серии исследований в попытках найти наиболее подходящее время для вхождения в осознанный сон и понимания того, как выйти из тела.

Лабораторное и домашнее изучение случаев осознанных снов показало, что этот феномен не распределяется равномерно на весь ночной сон.

За полную ночь сна осознанные сны наиболее часто возникают ближе утру, становясь более вероятными с каждым новым периодом фазы быстрого сна. Более того, собственные исследования Лабержа по определению лучшего времени для получения внетелесного опыта, показали, что он мог с гораздо более высокой вероятностью войти в осознанный сон во время дневного сна, нежели в течение ночи.

Цель данных исследований в том, чтобы определить, является ли дневной сон намного лучше ночного для получения ВТО или ОС. И если это так, то какой фактор за это ответственен. Например, может быть так, что период бодрствования, предшествующий попыткам осознать себя во сне, способен стимулировать внимание к своей цели и подсознательно повлечь за собой успех всего мероприятия. С другой стороны, или вдобавок к этому, состояние мозга и тела в период сна днем, может стать оптимальным вариантом, стимулирующим осознанность.

Важность дневного сна в практике внетелесных переживаний

В этом исследовании участники отводили для своего сна привычное для себя количество часов, но последние 2 или 4 часа сдвигали на утренние часы. Таким образом, одна группа возвращалась в кровать в обычное время для пробуждения, а другая группа пыталась спать еще 2 часа после привычного пробуждения.

Исследования показали поразительные результаты. Осознанные сны случаются в 10 раз чаще во время дневного сна, чем ночью. Частично полученные результаты подтверждаются еще и тем, что большая часть сновидений приходится на последние несколько часов сна, когда мозг уже отдохнул, а тело все еще полностью расслаблено.

Также соотношение осознанных снов к общему количеству снов было также в три раза больше в дневное время сна, нежели ночное. Это означает, что 3 из 10 снов были осознанными, в то время как только 1 сон из 10 становился осознанным во время ночного сна.

Такие серьезные результаты показали, что дневной сон был достоин более пристального внимания, как очень мощная техника индукционирования осознанных снов или получения внетелесных

опытов. Кроме того, в это время осознанные сны наиболее яркие и ничем не отличаются от повседневной реальности по ощущениям, а порой даже превосходят ее.

Получить осознанный сон за 15 минут

Смысл этого теста заключался в том, можно ли получить осознанный сон за короткий период времени усиленной концентрации на нем. Одно из наиболее сложных препятствий при выполнении техник для входа в ОС, это забывание того, что нужно уделять повышенное внимание поставленной задаче. Идея была в том, что полная концентрация внимания в строго установленный период времени может принести больше пользы, чем ослабленное внимание, рассеянное в течение дня.

Исследование было направлено на то, сможет ли пятнадцатиминутная фокусировка дать большой эффект. К сожалению, эксперимент провалился, поскольку участники провалились в глубокий сон во время него. Наверное, это было слишком, просить кого-то удерживать внимание на своей цели целых 15 минут.

Проблеск хоть какого-то результата возник в том, что силовая фокусировка на своем желании выйти из тела или попасть в ОС лучше срабатывала перед ночным сном, нежели утром. Для более достоверного результата исследований требуется гораздо большее количество участников, в чем пока нет возможности.

Походка силы.

В целом задача разделяется на две части, в процессе освоения этого приема сливающиеся воедино: а) остановить словесные и образные потоки, наполняющие психическое пространство во время повседневной деятельности, б) остановить процесс интерпретации воспринимаемого вообще.

В осуществлении первой задачи упражнения ощутимую помощь оказывает правильное положение головы и управление взглядом. Не надо опускать или высоко поднимать голову. Надо удерживать ее в таком положении, чтобы можно было почувствовать вертикальную линию, идущую от темечка к самому основанию шеи. Иными словами, лучше всего для этой техники подходит классическая рекомендация индийских йогов удерживать голову и позвоночник на одной линии, вертикальной по отношению к поверхности земли. В этом случае подбородок не опускается на шею, а взгляд естественным образом оказывается устремленным прямо вперед.

Глаза во время исполнения этого упражнения следует удерживать в одном положении. Взгляд ни в коем случае не должен блуждать, его надо направить на некую воображаемую точку перед собой. Не надо щуриться или как-нибудь иначе напрягать мышцы вокруг глаз. Лучше держать их широко раскрытыми, как это бывает во время особенно внимательного разглядывания чего-то важного или необычного. Кроме того, рекомендуется попробовать максимально расширить поле внимания, удерживая при этом взгляд неподвижным, насколько возможно. Попробуйте активизировать периферию своего зрения и разглядеть одновременно как можно больше деталей, не находящихся в районе фокуса вашего сосредоточенного взгляда.

Вышеописанные условия легче всего соблюдать во время размеренной ходьбы, так называемая "ходьба Силы" для того, чтобы

ускорить достижение внутреннего безмолвия. Особенно заметно ходьба влияет на способность активизировать периферийное зрение, поскольку во время движения объекты, расположенные по бокам от вас, постепенно перемещаются, и это помогает удерживать на них часть распределенного по полю зрения внимания. Как было замечено, в результате "ты ничего не видишь отчетливо, но тем не менее замечаешь массу деталей, недоступных при обычном способе разглядывания вещей". Тональ переполняется информацией, плохо поддающейся интерпретации, и внутренний диалог затихает - в данном случае ему нечего комментировать.

Особое значение может иметь непривычное положение кистей рук. Руки удерживают на себе значительный объем нашего повседневного внимания (это обусловлено биологической эволюцией). Согнув пальцы любым непривычным образом, мы обязательно привлекаем к рукам специальное внимание нашего воспринимающего аппарата. На фоне смутной зрительной перцепции, возникающей во время "ходьбы Силы", когда внимание и без того с трудом справляется с поступающим сенсорным материалом, фокус с особыми позициями пальцев рук окончательно выбивает восприятие из привычной колеи.

"Ходьбу Силы" надо практиковать регулярно в течение хотя бы нескольких недель, если вы хотите добиться остановки внутреннего диалога впервые. Каждая такая прогулка должна длиться от одного до двух часов - короткие 15-минутные прогулки вряд ли вызовут ожидаемый эффект. Пробуйте. Еще раз, в двух словах. Когда прогуливаетесь, например, держите взгляд расфокусированным, т.е. постарайтесь охватить взглядом 180 гр., смотрите вперед, пальцы рук сложите необычным образом. Час-два сильно сказано. Мысли скачут как блохи. Если вам удастся 3-5 мин. не болтать с самим собой - это хорошо.

Сну — свое время: почему вредно работать по ночам
Человечеству не избежать работы по ночам — социальная активность становится круглосуточной: на вызов спешат сотрудники скорой, взлетают авиалайнеры, а в магазинах «24 часа» терпеливо ждут посетителей. Тщательное планирование и спокойный настрой позволяют человеку работать, уделяя сну всего 8 часов раз в два дня. Возможно, кто-то скажет, что он давно привык к подобному ритму, но главный вопрос заключается в другом: способно ли привыкнуть человеческое тело. Можно сформулировать еще жестче: какой урон наносят организму ночи без сна?

Необходимо вспомнить о том, что понимают под понятием «самочувствие»: люди привыкают к вахтовой работе, и последующие ночные смены даются легче, но, несмотря на это, всегда остаются те, кому ночной труд кажется более тяжелым. В процессе исследования этой проблемы в Канаде ученые контролировали время сна, уровень освещенности и количество мелатонина в крови у офицеров полиции, проработавших неделю в ночную смену. Обычно выработка мелатонина в крови начинается, когда человек чувствует усталость и готовится ко сну, но у тех офицеров, кто адаптировался к работе по ночам, пик выработки гормона перешел на день. Они чувствовали себя более счастливыми и бодрыми по сравнению с коллегами, их реакция была более быстрой. Но в количественном отношении эта группа составила всего 40% от общего числа участников эксперимента.

Более масштабное исследование, проводившееся одновременно в Канаде и США, позволило проанализировать состояние свыше трех тысяч полицейских, работавших посменно. Результаты показали, что 40% из тех, кто так и не смог перестроиться, столкнулись в итоге с серьезными нарушениями сна.

Даже если на данный момент работник чувствует себя неплохо, встает вопрос о долгосрочной перспективе подобной жизни. Когда речь идет об оценке физических последствий, следует провести

границу между влиянием сменной работы на образ жизни в целом и непосредственным влиянием каждого ночного бодрствования на организм. Например, становится сложнее питаться здоровой пищей и регулярно заниматься спортом, — листья салата нелегко найти в течение ночи, к тому же он не бодрит так, как хочется. Перекусы и фастфуд на вынос становятся непреодолимым искушением.

Пицца или карри действительно помогают быстро улучшить состояние, но в перспективе такое питание отразится на здоровье негативно. Если человеку сложно отправиться в спортзал в конце рабочего дня, то после рабочей смены, когда единственной мечтой становится спокойствие и отдых, это сделать еще сложнее.

Исследования показали, что пилоты авиалиний были гораздо более счастливы в дни отдыха по сравнению с периодами ночных или утренних смен. Конечно, нет ничего удивительного в том, что люди предпочитают свои выходные тем дням, когда им нужно вставать и идти на работу, независимо от времени. Однако именно в период ночных дежурств у пилотов во время пробуждения и в течение дня вырабатывалось рекордное количество кортизола, гормона стресса. Этот процесс связан с повышенным риском развития заболеваний сердечно-сосудистой системы.

Могут быть и другие последствия: например, всего одна бессонная ночь провоцирует резкий скачок давления.

«Уже спустя три ночные смены у работников нарушается экспрессия генов — они активизируются в неподходящее время суток»

Результаты научной работы Университета Суррея, опубликованные в этом году, показали, что уже спустя три ночные смены у работников нарушается экспрессия генов — они активизируются в неподходящее время суток. Приблизительно 6% генов функционируют в строго отведенное время, но радикальное изменение режима сна за несколько дней вносит разлад в их работу. Другое исследование выявило, что после пяти недель бодрствования по ночам и дневного сна в организме начинались

серьезные нарушения регуляции глюкозы и изменения в метаболизме, способные в будущем спровоцировать диабет второго типа и ожирение.

Конечно, выборочные и ограниченные по времени проекты не учитывают все адаптивные способности человека, но результаты многолетних эпидемиологических исследований показывают печальную и неоднозначную картину. Одни изыскания указывали на повышенный риск сердечно-сосудистых заболеваний у людей, работающих по ночам, другие опровергали их результаты. Наиболее полное на данный момент исследование, опубликованное в 2012 году, все же продемонстрировало большой риск возникновения сердечных приступов у людей, работающих в ночные смены. Даже тщательный контроль над стилем жизни не снимал всю опасность.

Беспокойство вызывают данные о том, что «совы», привыкшие трудиться всю ночь напролет, рискуют заработать рак молочной железы сильнее, чем «жаворонки», спозаранку выпрыгивающие из своих кроватей, но с трудом дотягивающие до вечера.

Почему мы засыпаем и просыпаемся.

Нейроны, которые непосредственно дают сигнал заснуть или проснуться, слушаются нейромедиатора дофамина – высокий уровень дофамина в мозге подавляет всякие сонные сигналы.

Сон и биологические часы связаны между собой очень тесно, так что легко спутать одно с другим. Однако сон – лишь одно из проявлений циркадного (то есть суточного) ритма: при смене дня и ночи у нас меняется гормональный фон, меняется активность генов, и, среди прочего, мы чувствуем сонливость или, наоборот, просыпаемся.

Считается, что суточное чередование сна и бодрствования связано с гормоном мелатонином: в зависимости от времени суток его

концентрация либо возрастает (к вечеру), либо падает (к утру), и мы вслед за этими колебаниями засыпаем и просыпаемся.

В то же время известно, что повышение уровня мелатонина не обязательно вызывает сон, скорее, он помогает сну наступить, работая как успокоительное и подавляя нашу реакцию на окружающие стимулы. С другой стороны, человек ведь может заснуть и днём, когда по биологическим часам спать не полагается.

Хотя сейчас уже много известно о том, как ведёт себя мозг во время сна и с каких нейронных цепочек начинает распространяться сонный сигнал, регуляция цикла сон–бодрствование до сих пор не вполне понятна: образно говоря, кто непосредственно «дёргает за рубильник»?

Считается, что кроме системы суточного ритма, у нас есть ещё так называемый сонный гомеостат. Под гомеостатом понимают самоорганизующуюся систему, моделирующую способность живых организмов поддерживать некоторые величины (например, температуры тела) в физиологически допустимых границах.

Многим знакомо слово «гомеостаз» – саморегуляция, предназначение которой в том, чтобы некие параметры оставались постоянными; так вот, гомеостат – это непосредственный исполнитель гомеостаза. Гомеостат можно сделать в виде электромагнитной цепи, но в живых организмах он, понятно, собран из нейронов, гормонов, прочих молекулярных сигналов и т. д.

Суть сонного гомеостата в том, чтобы отслеживать какой-то показатель сна и бодрствования: как только показатель дойдёт до определённого порога, «устройство» сработает, и индивидуум заснёт. Во сне упомянутый показатель вернётся на исходную позицию, и «устройство» сработает на пробуждение.

Сонным гомеостатом в мозге работают особые нейроны, которые есть у многих животных и с большой вероятностью есть и у человека. В опытах на мухах дрозофилах удалось выяснить, что если эти нейроны простимулировать, то насекомые впадают в сон, и во время сна нейроны гомеостата остаются активными. Во время бодрствования те же нейроны «молчат», и если искусственно сделать их нечувствительными к каким-либо раздражителям, у дрозофил начнётся бессонница.

Новые эксперименты, проведённые Геро Мизенбоком (Gero Miesenböck) и его коллегами из Оксфорда, дополняют картину работы нейронов, включающих и выключающих сон. С помощью оптогенетических методов (Мизенбок, кстати, является одним из соавторов известнейшей ныне оптогенетики) они установили, что сонный гомеостат подчиняется дофаминовому контролю: если простимулировать в мозге дрозофилы нейроны, выделяющие дофамин, то сонная система будет пребывать в бодрствующем состоянии – её нейроны будут неактивны.

Если же уровень дофамина упадёт, сонные нейроны включатся и муха заснёт; очевидно, сон продолжается, пока они работают. На клеточно-молекулярном уровне здесь происходит следующее: по дофаминовому сигналу в мембрану клеток встраиваются специальные белки, образующие дополнительный ионный канал, через который начинают «протекать» ионы, выравнивая собственную концентрацию по обе стороны мембраны.

В нейронной мембране есть другие ионные каналы, которые, активно перекачивая ионы внутрь и извне клетки, как раз создают разность потенциалов, тем самым делая нейрон активным. Но с появлением нового канала их усилия сводятся на нет – то, что происходит, можно в каком-то смысле сравнить с коротким замыканием в электрической сети, после которого устройство перестаёт работать. Полностью результаты исследований опубликованы в Nature.

У сонного переключателя есть только два положения, «вкл.» и «выкл.», что понятно – и дрозодилы, и мы может либо спать, либо не спать, а промежуточное состояние засыпания, дрёмы не может продолжаться хоть сколько-нибудь долго. (Хотя, очевидно, система сонного гомеостата должна работать в сотрудничестве с другими контроллерами сна, в частности, с теми же циркадными ритмами.)

То, что сонные нейроны слушаются дофаминовых сигналов, помогает понять, почему многие психостимуляторы, как разрешённые, так и нелегальные, вроде кокаина, прогоняют сон – они просто сильно повышают уровень этого нейромедиатора в мозге. Но, если отвлечься от стимуляторов, то перед нами возникает следующий вопрос: как в норме происходит переключение сонных нейронов? На какой параметр реагируют гомеостатные нейроны, прежде чем заснуть или проснуться?

Очевидно, дофамин тут служит только «посланником», а в качестве главного сигнала может быть или свет, или громкий звук (или отсутствие того и другого), или же общая усталость, которые каким-то образом превращаются в понятную для сонных нейронов команду.

Автор: Кирилл Стасевич

Почему мы не всегда осознаемся во сне.

Хороший вопрос. Если осознанный сон – это любой сон, в котором мы знаем, что спим, и можем натренировать эту способность, то почему не осознаемся в каждом сне? Почему осознанность не становится обычной для сна? Почему мы принимаем сны о летающих поросятах и динозаврах как продолжение реальной жизни? Каков механизм ухода от неосознанных снов? Ученые рассматривают эту проблему с трех различных точек зрения.

Сон терапевтичен для мозга

В соответствие с психологией подсознательного, во сне мы должны быть пассивными неосознанными персонажами, чтобы сон становился терапией для подсознания. Способность воспринимать сон как реальность необходима нашему подсознанию для психологического восстановления, интеграции личности или самоочищения.

Я согласна с сутью этой теории, однако это не механизм неосознанного сна. В противном случае единственной возможностью получения осознанного сна было бы полное освобождение от любых неразрешенных внутренних конфликтов. Но это не соответствует моему опыту. А вашему?

Мозг все воспринимает как реальность

Важной функцией мозга является интерпретация сенсорной информации. Эту информацию он получает через глаза, уши, нос, кожу, нервы и так далее. Но вы можете обмануть мозг, заставив его принимать и информацию иного рода – например, воображение. Или галлюцинации. Или сны.

Такова природа восприятия. Мозг не различает источники информации. Более того, он сам периодически добавляет или забывает что-то. Вы можете наблюдать этот эффект при помощи оптических иллюзий или при эксперименте с зеркалом в тусклом свете.

Эксперимент с зеркалом

В бодрствовании (неосознанном сне) сядьте прямо перед зеркалом в полутемном помещении и пристально всматривайтесь в какую-нибудь точку своего лица. В течение минуты черты вашего лица могут стереться или раствориться, голова может пульсировать или двигаться. Это пройдет, стоит вам сделать движение глазами, но это

интересный опыт для оценки вашего восприятия мира. Вещи не такие, какими кажутся.

И вот почему наш неразборчивый мозг не замечает, когда вы бодрствуете, а когда спите. Это функция сознания. Но во время сна сознание неактивно, и потому мозг воспринимает сон (подсознательное восприятие) в качестве реальности.

Более того, картинки из сна и галлюцинаций могут быть такими же яркими, как и в реальности (вот почему «реалистичность» осознанного сна не защитит вас от потери осознанности). Этот факт кажется тем более основательным, что во время сна мозг изобретает ложные воспоминания, чтобы объяснить то, что вы видите. Например, сон о разговаривающей обезьяне может быть объяснен ложным воспоминанием об эксперименте, в ходе которого ее научили говорить.

Это объясняет, почему даже крошечный, на долю секунды, проблеск осознанности во сне дает возможность понять, что вы спите.

В сновиденном мире действуют свои правила

Психология развития дает свое объяснение. Представьте, что сны могут видеть не только дети, но и эмбрионы. И это правда – в утробе матери вы видели сны. Это происходило задолго до того, как вы приняли законы физической реальности и узнали, как выглядят люди.

Подсознательно ваш мозг был запрограммирован распознавать изменчивые воображаемые конструкции внутриутробного сновиденного мира еще до того, как увидели жесткие логические законы реального мира. Странные сны оставили след в вашем подсознании еще до реальности. И если эта базовая память все еще

направляет ваше подсознание, то нет ничего удивительного в том, что вы не ставите вашу реальность под сомнение и осознаетесь во сне по счастливой случайности.

Кроме того, сон от реальности отличается уровнем ваших ожиданий. Бодрствующее «Я» ожидает жестких правил реальности. Теория предполагает, что мозг различает границу между этими двумя мирами по пробуждении и способен приспосабливаться к различным наборам правил.

Когда этот механизм дает сбой, происходят ложные пробуждения. Это состояние, когда бодрствующее «Я» активируется, когда вы еще находитесь внутри воображаемого сновиденного мира. От осознанности здесь вас отделяет крошечный шаг после того, как вы начинаете проверять ложное пробуждение на соответствие логичным стандартам реальности.

Так какой теории придерживаетесь вы – и почему?

Почему не получается выйти в осознанный сон.

«Почему не получается выйти из тела (астрал, осознанный сон, фаза)?» – очень популярный вопрос, задаваемый практиками-новичками.

О различиях всех этих явлений мы сегодня говорить не будем. Помоему, их просто нет; метод входа в эти «разные» состояния, в принципе, одинаков, как и сам итог – осознанное пребывание вне своего физического тела. А вот о том, почему не получается выйти из тела мы будем говорить и достаточно подробно.

Все сложности, так или иначе, сводятся к трем составляющим: когда, что и как практик делает. После их разбора мы затронем не менее

интересную тему, связанную с нумерологией – какие дни благоприятны для выхода из тела, а какие нет. Возможно, лишь только этот аспект поможет вам сдвинуться с мертвой точки.

Помощь при выходе из тела (осознанный сон, фаза) или почему не получается выйти в астрал

Далее приводятся в качестве первой помощи решения самых распространённых ошибок, из-за которых не получается выход из тела. Идут они в порядке убывания их значимости, поэтому последовательность в изучении статьи настоятельно рекомендуется.

Итак, почему у нас не получается выйти в астрал:

1) Заблуждения относительно внетелесного феномена

2) Не правильный подход к практике вне тела

3) Выполнение прямых техник вместо не прямых

4) Не получается осознать себя во сне?

5) Несоблюдение инструкции непрямого метода

- Избыточный анализ на пробуждении

- Ложные ощущения после сна

- Потеря первых секунд

Заблуждения относительно внетелесного феномена

На сегодняшнее время внетелесный феномен окутан огромным количеством историй.

Много взглядов, много и названий: астрал, выход из тела, осознанные сновидения, йога сна, сонный паралич и т.д., что естественно приводит к путанице и разного рода заблуждениям.

Одни считают, что всё это труднодостижимо или вообще невозможно. Другие уверены, что необходима предрасположенность к таким вещам. Третьи думают, что выход из тела опасен (вдруг кто-то нападет или еще хуже займет моё тело, пока я нахожусь вне его?) и многие другие предрассудки.

На самом деле, данное явление не редкость и спонтанно с ним сталкиваются огромное количество людей. По статистике около 30% людей хотя бы раз в жизни переживало выход из тела и примерно столько же бывало в сонном параличе. Не менее 70% людей хотя бы раз переживало осознанное сновидение и около 100% - ложное пробуждение. То есть это не что-то сверхъестественное, доступное избранным, а массовое явление, присущее каждому из нас.

Как только практик начинает это понимать, качество его попыток при выходе из тела сразу возрастает. Поэтому, желательно новичку отстраниться от всего ранее услышанного и прочитанного по этой теме, и начать свой путь с чистого листа. В дальнейшем нужно просто четко и конкретно действовать по этой инструкции, многократно доказавшей свою эффективность.

Выход из тела (астрал, осознанный сон) - правильный подход и режим

Очень важно иметь понимание о правильном подходе к практике вне тела. Данная деятельность должна заряжать положительными эмоциями, а не приносить какой-либо психологический или физический дискомфорт.

Одним из главных признаков правильности подхода является обычный сон. Если практик имеет всегда хороший сон, то всё делается верно. И наоборот, постоянно прерывистый сон, бессонница всегда служат признаком допущенных ошибок.

Правильный режим для новичка – это 2-3 дня в неделю вне зависимости от результата.

Каждодневные попытки, особенно на начальном этапе, могут привести к эмоциональному истощению и возникновению неизбежных срывов в практике. Об этом я подробно изложил в статье «Непонятные перерывы в практике фазы (выхода из тела)».

Прямые техники выхода из тела (фаза, астрал, осознанный сон) – главный барьер

Многие считают, что выход в астрал – это когда ты лёг, применил какие-то техники и вышел из тела. Такой метод без сна, с которого обычно все начинают, ещё называют прямым. Конечно, он сильно заманчив, но на самом деле и невероятно сложен.

Прямые техники – то самое препятствие, которое долгое время мешало выйти в массы данному явлению. Наука доказала, что переживание вне тела происходит только на фазе быстрого сна (ФБС). А поскольку по щелчку пальцев изменить бодрствование на ФБС не получится, то надеяться здесь остаётся больше на предрасположенность или многолетнюю подготовку, нежели на действия.

Предрасположенность имеется у абсолютного меньшинства людей и ожидать, что мы одни из них не стоит. Ещё меньше тех, кто готов много лет посвятить усердной работе над своим сознанием подобно тибетским йогам. Мы ведь всегда желаем получать всё и сразу, а раз так, то прямой метод нам не попутчик.

Непрямые техники, совершаемые на фоне пробуждения, – то самое, что позволит выйти из тела в максимально короткий срок.

Поскольку естественное просыпание происходит на ФБС, нам не составит труда "вернуться" туда обратно. Как раз таки в этом случае

практически всё зависит от правильных действий, нежели от предрасположенности или многолетней подготовки.

Не получается осознать себя во сне – почему?

На самом деле осознать себя во сне непросто. Особенность техник здесь абсолютно иная и всё сводиться к тому, чтобы это осознание в сновидении каким-то образом вдруг пришло.

Если говорить о сроках, то их сложно предугадать: осознание может возникнуть через день, неделю или даже месяц при ежедневных усилиях.

Впрочем, техники осознания во сне имеют больше шансов на успех, чем прямые, но уступают непрямым техникам в скорости достижения результата. Но опять же, кому охота ждать, тем более без гарантии на результат?

К счастью, есть один способ, позволяющий без лишних усилий начать осознавать себя во сне. Если взять на вооружение не прямой метод и только его, то в среднем каждое третье переживание вне тела будет приходиться на осознание во сне. Убедиться в этом можно, посмотрев мою многолетнюю статистику, в которой около 30% всего опыта – это осознанные сновидения.

Несоблюдение инструкции непрямого метода по выходу из тела

Самый лёгкий метод – это не прямой, выполняемый сразу после сна. Если не получается выйти из тела на пробуждении, то проблема одна - банальное несоблюдение инструкции.

Что именно необходимо делать на не прямом методе, сказано в этой инструкции. К сожалению, новички постоянно отступают от чёткого алгоритма, делая его по-своему или только наполовину. Но радует то, что даже в таком случае рано или поздно всё равно

получится, ведь мы на полпути к нашей цели, если выбрали правильное время для выхода из тела, то есть правильное когда.

Теперь разберём главные ошибки при осуществлении непрямых техник. Выявив их у себя и устранив, вы улучшите свою результативность минимум в 2 раза:

Избыточный анализ на пробуждении

В книге «Искусство сновидения» Карлоса Кастанеды есть такой эпизод, когда автор в осознанном сне слышал голос Эмиссара сновидения: «Чтобы в совершенстве овладеть сновидением, тебе прежде всего следует прекратить внутренний диалог».

И с этим не поспорить, ведь избыточный внутренний диалог мешает не только выходу из тела, но и самому переживанию. Если в момент выполнения техник на пробуждении вы размышляете над происходящим, то вы не сосредоточены, а, значит, шансы выйти из тела уменьшаются.

Стремление почувствовать технику должно настолько поглощать практика, чтобы шансов посторонним мыслям просто не оставалось. Это относится уже к качеству действий, то есть не что вы делаете, а как вы это делаете. Подробнее об избыточном анализе можете узнать в статье «Внутренний диалог и его влияние на внетелесную практику».

Ложные ощущения после сна

Часто причиной самоанализа на пробуждении является загромождённость ума различными заблуждениями (сложно, невозможно, опасно и т.д.). Но ещё большее влияние оказывают так называемые ложные ощущения.

Для меня до сих пор остаётся загадкой, почему наш ум на пробуждении словно подменяют; ему начинает что-то казаться, стаёт лень хоть как-то напрягаться и выход из тела уже кажется не таким важным. Поражаюсь такому «настрою» в самый ответственный момент. До сих пор эта проблема для меня актуальна, как, впрочем, и для большинства практиков.

Кажутся в основном две ситуации, когда у практика начисто отпадает желание что-то попробовать: 1) слишком яркое пробуждение и 2) пробуждение с физическим движением. Если практик вопреки этому вдруг решает действовать, то уже хорошо, ведь даже выполнение алгоритма наполовину даёт результат. Однако в абсолютном большинстве до попыток дело просто не доходит.

Обычно после просыпания с мыслью «я слишком бодро проснулся и у меня ничего не получится» почти сразу следует засыпание. А то, что многие движения на пробуждении ненастоящие, хоть и выглядят таковыми, поражает ещё больше. Но даже если это реальные ощущения, а не ложные шансы есть всё равно и попробовать нужно в любом случае.

Об этих ложных ощущениях я подробно описал в 2-х статьях «Как выйти из тела, если лень делать техники» и «Выход из тела на пробуждении без движения»

Потеря первых секунд на пробуждении

Чем более проходит секунд между пробуждением и самой попыткой, тем менее вероятности на успех. Если перед засыпанием практик не поставил себе чёткое намерение выйти из тела, то по пробуждению он может просто не вспомнить об этом или вспомнить, но слишком поздно.

Чаще же причиной промедления является избыточный анализ. Вместо незамедлительных действий мы начинаем искать множество причин, почему не стоит именно сейчас пытаться выйти из тела. Необходимо выработать у себя рефлексорную привычку к немедленным действиям, а лучше научиться вылавливать не столько момент просыпания, сколько переходный момент «всплывания» из сна. В эти мгновения практически всегда удаётся легко разделить с телом.

Каждому практику необходимо просто понять одно: выйти из тела можно при любом пробуждении, вне зависимости от ощущений и приходящих мыслей. Поэтому, не задумываясь и не теряя времени, нужно просто как на автомате пробовать, пробовать и еще раз пробовать.

Астральные путешествия вне тела и нумерология

О взаимосвязи астральных путешествий и нумерологии я решил рассказать под конец статьи не случайно.

Как ни крути, большинство всех неудачных попыток на пробуждении – это результат неправильных действий. То есть в первую очередь проблемы в самом человеке.

К каким-то сторонним внетелесным аспектам, будь то нумерология или еще чего-то, нужно относиться всегда с лёгкой долей скепсиса. Исповедовать желательно одну логическую позицию: всё принимается только к сведению, кроме того, что подтверждается личным опытным путем. Такой подход не позволит вам пойти неверной дорогой.

Итак, нумерология – это учение о мистическом значении чисел. Я ранее никогда не слышал о влиянии цифр на выходы из тела, пока не прочитал книгу Ричарда Вебстера «Астральные путешествия для

начинающих». Данный вопрос заинтересовал автора после заявлений двух его учеников о том, что есть определённые персональные дни, которые наиболее благоприятны для астральных переживаний.

Когда Вебстер проверил эти заключения на нескольких группах своих учеников, результаты сошлись почти у всех. Прослеживалась такая закономерность: четыре персональных дня, наилучших для выхода в астрал, выпали на 3, 5, 7, 9 дни; трудности возникали во 2, 4, 6 дни; два оставшихся – 1 и 8 представились нейтральными.

Нумерология и выход из тела – моя проверка

Мне это, естественно, показалось любопытным, тем более я мог проверить эту теорию лично с помощью своих внетелесных записей. Из пятилетней статистики я взял данные за три года, которые были самыми активными и плодотворными, и принялся за подсчёты.

Подошёл я к этому очень скептически и даже во время подсчёта успевал задумываться о будущей статье с заголовком вроде «Нумерология и астрал – ничего общего!». Но когда итог стал вырисовываться в картину, схожую с заключениями Вебстера, то понял, что с выводами я поспешил.

В усреднённом значении у меня получилось так: 3, 5, 7, 9 персональные дни, благоприятные по Вебстеру, оказались такими же и для меня. В эти дни я переживал фазу (выход из тела и осознание во сне) на 10% чаще в сравнении с неблагоприятными – 2, 4 и 6. Нейтральные дни так и остались таковыми – хуже благоприятных, но лучше неблагоприятных.

Самые эффективные дни по отдельности – 5 и 9, а самый неэффективный – 2.

Не совпал только 6 день, который по Вебстеру неблагоприятный, у меня же показал третий результат, следуя сразу за 5 и 9. Но я думаю это не большое расхождение, поскольку мой итог в среднем всё-таки подтвердил теорию Вебстера.

Возможно это совпадение, а может и вправду что-то в этом есть... Попробуйте уделить большее внимание 3, 5, 7, 9 персональным дням. Вдруг все трудности, возникающие у вас при выходе в астрал, обусловлены как раз таки неблагоприятным для астральных путешествий временем.

Как рассчитать персональные числа

Для автоматического расчёта персональных дней можете перейти на этот сайт, а для самостоятельного воспользоваться ниже приведенным способом.

СПОСОБ РАСЧЁТА

Наша жизнь подчиняется циклу из 9 лет, и каждый год по отдельности имеет собственное значение. Об этих значениях, если интересно, можете найти в интернете, я же покажу только способ, с помощью которого можно рассчитать для себя персональное число дня:

ПЕРСОНАЛЬНЫЙ ГОД

По нумерологии, «персональный год» высчитывается складыванием порядкового номера месяца и дня рождения с числом текущего года.

Приведу пример. Я родился 27 января. Получается, что 2016 год – первый мой персональным год.

$$27+01+2016=2044=2+0+4+4=10=1+0=1$$

Значит, вторым перс. годом станет 2017, третьим – 2018, четвертым – 2019, ..., девятым - 2024. Новый первый цикл начнется с 2025 года.

ПЕРСОНАЛЬНЫЙ МЕСЯЦ

Перс. месяц высчитывается складыванием числа перс. года и порядкового номера текущего месяца.

2017 станет вторым перс. годом, а январь будет третьим перс. месяцем ($2 [\text{персональный год}] + 1 [\text{январь}] = 3$); февраль - четвертым ($2 + 2 = 4$); март - пятым ($2 + 3 = 5$) и т. д.

Поскольку в году 12 календарных и 9 персональных месяцев, то 3 месяца будут копировать друг друга (январь, февраль и март будут совпадать с октябрём, ноябрём и декабрём).

ПЕРСОНАЛЬНЫЙ ДЕНЬ

Перс. день определяется складыванием его числа и порядкового номера перс. месяца.

Январь 2017 года станет третьим перс. месяцем. Значит, 1 января будет четвертым перс. днем ($3 [\text{персональный месяц}] + 1 [\text{день месяца}] = 4$), 2 января – пятым и т.д. Нехитрыми расчетами получим, что 27 января будет моим третьим перс. днем ($3 + 2 + 7 = 12$; $1 + 2 = 3$).

Таким образом, можно узнать свои персональные дни за любой будущий период и выстроить тем самым практику вне тела согласно ему.

Почему не получается выйти из тела – подводим итог

Вся эффективность зависит полностью от того, когда, что и как практик делает для выхода из тела:

1) Когда – это, как мы убедились, ключевой момент для успешного начала. Прямые техники, осуществляемые без сна, нам точно не подходят. Гарантированно быстрый результат даст только не прямой метод, осуществляемый сразу после сна.

2) Что мы делаем на пробуждении? А делаем мы не прямые техники по этой инструкции. Здесь от нас требуются просто действия, причём результат не за горами, если даже всё делается наполовину, ведь правильное выбранное когда – это уже 50% успеха!

3) Как мы делаем техники? А делаем мы их качественно: строго по инструкции; без внутреннего диалога; с уверенностью и полной концентрацией на действиях. Качественно – это когда практик настолько переливается всеми ощущениями в технические действия, что просто не остается места на анализ и размышления.

4) В конечном итоге всё упирается не в то, что ты делаешь, а как ты это делаешь. То есть большинство проблем на пробуждении даже не технические, а психологические. Зачастую мы просто накручиваем себя и всё усложняем, тогда как на самом деле выйти из тела можно на раз-два.

«Почему не получается выйти из тела (астрал, осознанный сон, фаза)?» - вопрос, на который вы теперь знаете ответ. Делитесь статьёй с друзьями, оставляйте свои комментарии - пусть другие практики тоже знают об этом... Побольше всем приключений вне тела!

В одном из самых ранних экспериментов, проведенных нашей исследовательской группой, мы проверяли традиционное представление о том, что восприятие времени во сне отличается от восприятия его наяву. Согласно разработанной нами технике, мы просили испытуемых во время осознанного сна сделать движение глазами, затем после 10-секундной паузы (считая: тысяча один,

тысяча два и т.д.) сделать второе движение глазами. Мы установили, что во всех случаях оценка временного интервала в осознанном сновидении в пределах нескольких секунд совпадала с его оценкой в бодрствующем состоянии и, таким образом, была довольно близка к реальному времени между сигналами. Из этого был сделан вывод, что оценка времени в осознанных сновидениях очень близка к реальной, то есть, на выполнение какого-либо действия в них требуется практически столько же времени, сколько и в состоянии бодрствования.

Такой вывод может вызвать удивление, поскольку многие из вас во сне, возможно, проживали годы и даже жизни. Я считаю, что этот эффект достигается во сне за счет того же сценического трюка, который вызывает иллюзию течения времени в кино или театре. Если на экране, на сцене или во сне выключают свет, и часы бьют полночь, а через несколько мгновений в окно светит яркое утреннее солнце и звонит будильник, мы допускаем (притворяемся, не осознавая, что притворяемся), что прошло много часов, даже если "знаем", что это заняло всего несколько секунд. Метод, когда человек в состоянии осознанного сновидения подает сигнал глазами, продемонстрировал строгое соответствие между сменой направления взгляда во сне и действительным движением глаз под прикрытыми веками. Исследователи, не использовавшие в своих экспериментах осознанно сновидящих, вынуждены были опираться на вероятность соответствия между движениями глаз и соответствующими им действиями испытуемых во сне, о которых они сообщали. В результате они, как правило, получали только слабую корреляцию между движением глаз во сне и наяву. Причина устойчивой связи между движениями глаз во сне и бодрствующем состоянии состоит в том, что для наблюдения как мира сна, так и реального мира мы используем одну и ту же зрительную систему нашего организма. Одним из самых ярких примеров связи между физиологией и действиями во сне является сексуальная активность во сне. В 1983 году мы предприняли исследование с целью выяснить, в какой

степени сексуальная активность в осознанном БДГ-сновидении отражается на физиологических показателях. Для опыта была выбрана женщина, поскольку женщины чаще сообщали об оргазме в сновидениях. У нее наблюдались различные физиологические показатели, на которые обычно влияет сексуальное возбуждение: дыхание, частота сердечных сокращений, тонус вагинальных мышц и амплитуда пульсаций влагалища. В эксперименте от нее требовалось подать специальный сигнал глазами в следующих ситуациях: когда она поймет, что спит, когда начнутся сексуальные действия (во сне), и когда у нее наступит оргазм. По ее словам, она в точности выполнила условия поставленной задачи.

Анализ записей выявил значительную корреляцию между тем, что она делала в сновидении, и всеми физиологическими показателями кроме одного. В течение 15 секунд, которые она определила как период оргазма, активность ее вагинальной мускулатуры, амплитуда пульсаций влагалища и частота дыхания достигли максимума за всю ночь, и значительно превышали аналогичные показатели остальной части данного БДГ-периода. Частота сердечных сокращений, вопреки ожиданиям, возросла очень незначительно. После этого мы провели аналогичные эксперименты с двумя мужчинами. В обоих случаях наблюдалось резкое учащение дыхания, но опять же никаких существенных изменений сердечного ритма. Примечательно, что хотя оба сновидца сообщили о ярко выраженном оргазме в своих осознанных сновидениях, ни у кого из них не было эякуляции, в отличие от обычных для подростков "мокрых снов", которые часто не сопровождаются эротическими сновидениями.

Деятельность во сне непосредственно влияет на мозг и тело. Из описанных выше экспериментов следует вывод, что события, участниками которых вы становитесь во сне, оказывают влияние на ваш мозг (и, в меньшей степени, на тело), во многом сходное с тем, которое оказывают аналогичные события наяву. Дополнительные исследования подтверждают этот вывод. Когда осознанно

сновидящие задерживают во сне дыхание или дышат чаще, то это непосредственно отражается на их реальном дыхании. Более того, изменения в деятельности мозга, вызываемые переходом от пения к счету (при пении в большей степени задействуется правое полушарие, а при счете - левое) в бодрствующем состоянии, практически точно воспроизводятся в осознанных сновидениях. То есть, для нашего мозга нет разницы, во сне или наяву выполняется то или иное действие.

Этот вывод объясняет, почему сновидения кажутся такими реальными. Для мозга они действительно реальны.

Мы продолжаем изучение взаимосвязей между деятельностью человека в сновидениях и его физиологией с целью получить подробную схему взаимодействий сознания и тела во время сновидений, для всех физиологических систем, поддающихся измерению. Такая схема смогла бы оказать большую поддержку экспериментальной психологии сна и психосоматической медицине.

Действительно, непосредственное влияние деятельности во время сновидений на физиологию делает возможным использовать осознанное сновидение для улучшения работы иммунной системы. В любом случае, физиологические эффекты, вызываемые сновидениями, показывают, что нельзя отстраняться от них, как от незаконных детей нашего воображения. И хотя наша культура старается игнорировать сновидения, события, переживаемые в них, так же реальны, как и в реальной жизни. И если мы хотим улучшить нашу жизнь, было бы правильным делать это и со своими сновидениями.

Социальные ценности и осознанные сны

Часто можно слышать жалобы людей, интересующихся осознанными сновидениями, на обособленность, поскольку, как пишет один из них, "я ни с кем не могу поговорить об этом: все считают меня психом и смотрят на меня как на ненормального, когда я пытаюсь рассказать о том, что делаю во сне". Наша культура не предусматривает никакой социальной поддержки для тех, кто

изучает различные состояния сознания. Это неприятие коренится, вероятно, в бихевиористском подходе в психологии, который рассматривает всех животных, включая человека, как "черные ящики", действия которых целиком зависят от внешних воздействий.

Содержимое же "сознания" животного считается неизмеримым, и, таким образом, не подлежит научному исследованию. Тем не менее, с конца 60-х годов была предпринята еще одна попытка исследования проблемы сознательного восприятия. Но общепринятая точка зрения обычно отстает от передовой науки. Теории эволюции биологических организмов Дарвина уже более ста лет, однако культурный переполох, который она вызвала, опровергнув общепринятую точку зрения, все еще ощущается в нашем обществе. Неудивительно поэтому, что существуют люди, в том числе ученые, невосприимчивые к неизвестным ранее возможностям человеческой психики, открытым и подтверждаемым научными исследованиями.

Практика осознанных снов.

Сон является неотъемлемой частью жизни каждого человека, более того, во сне мы проводим примерно треть своей жизни. Сновидения – одна из сфер душевной жизни человека, которая, несмотря на вклад многих ученых в понимание природы сновидений, до сих пор представляет собой нечто таинственное и до конца непостижимое. В данной статье речь пойдет о такой категории как осознанное сновидение. Что это такое? Каково его практическое значение? Каким образом можно понять, что человек находится во сне? Ответы на эти вопросы вы найдете в данной статье.

Осознанное сновидение (ОС) представляет собой измененное состояние сознания, при котором человек осознает, что спит, и

может в той или иной степени управлять содержимым сновидения. Для лучшего понимания приведем следующий пример: если в обычном сне вы выступаете в качестве актера, или даже марионетки, которая не может контролировать свои действия и играет по навязанному сценарию, то в осознанном сновидении вы уже сами управляете сюжетом сна.

Научившись осознавать себя во сне, вы имеете возможность испытать те эмоции и ситуации, которые невозможны в обычной жизни, вплоть до таких сверхъестественных, как полет, прохождение сквозь стены, перемещение предметов силой мысли, или, например, разговор с Альбертом Эйнштейном и т.д.

Помимо этого, практика осознанных сновидений – это возможность:

- жить полноценной жизнью, в том числе и ночью;
- заниматься творчеством, не имея никаких ограничений;
- путешествовать, побывать в различных местах;
- говорить с известными людьми (как в примере с Эйнштейном);
- осуществить свои заветные желания;
- моделирования проблемных ситуаций и поиски выхода из них, например, избавление от страха и фобий, приобретение уверенности в себе и перенесение этих ощущений в повседневную жизнь, что несет в себе психотерапевтическое значение.

... и многое другое, ведь ОС предоставляет большие возможности, а какие-либо ограничения являются весьма условными и зависят от ваших навыков контроля над сновидением, которые будут увеличиваться по мере вашей практики осознанных сновидений.

Сейчас мы подходим к той части статьи, где будет описано каким образом можно достичь осознанности.

Самым простым методом тренировки осознанных сновидений является так называемая проверка на реальность. Она представляет собой набор упражнений, которые позволяют определить находится ли человек в реальном мире или во сне. При этом сначала данные упражнения должны войти в привычку в бодрствующем состоянии, а уже потом просочится в мир снов. Не обязательно прибегать ко всем упражнениям, достаточно выбрать пару наиболее понравившихся и выполнять их ежедневно как можно большее количество раз (хотя бы 10). Итак, понять спите ли вы или нет, можно при помощи следующих простых действий:

1. Долго смотрите на свои руки – во сне они начинают изменяться.
2. Посмотрите на часы два раза – если время разное, вы спите.
3. Попробуйте прочесть какой-нибудь текст дважды. Принцип такой же как и с часами.
4. Вообще посмотреть на что угодно дважды, что несет в себе информацию.
5. Включить/выключить свет. В сновидении выключатель может не сработать, или сработать не так как в реальной жизни.
6. Попытаться прокрутить в голове предшествующие события – во сне это вам вряд ли удастся.
7. Посмотрите в зеркало. В сновидении отражение видоизменяется.
8. Постарайтесь найти отличия в обстановке сновидения от аналогичного места в реальной действительности.
9. Проткнуть пальцем ладонь. Получилось – вы спите.

10. Замереть на месте. В сновидении невозможно не двигаться.

Помимо этого во сне возможны ситуации, которые помогут понять, что вы спите. Например, во сне могут не работать причинно-следственные связи. Если что-то пошло не так, следует логичный вопрос «а не сон ли это?». Когда во сне вы едете в машине по знакомому маршруту, однообразные участки дороги пропущены. Увиденные во сне умершие родственники, так же могут способствовать «пробуждению из сна». Но не все так просто: во сне присутствует определенная убежденность, согласно которой все происходящее сновидец принимается за чистую монету, и, каким бы невероятным не был бы сон, человек будет считать что находится в реальной действительности. Приведенные в данной статье методы осознать себя во сне направлены на разрушение данной убежденности, но даже они не могут гарантировать стопроцентного результата. Во многом успех будет зависеть от волевого устремления, уверенности в достижении результата, терпения и, конечно же, практики.

Перед тестом на реальность следует послать самому себе вопрос типа «А не сплю ли я?». Рекомендуется ассоциировать проведение проверки на реальность с каким либо повседневным ритуалом (например, поход в туалет) или каким-либо незаурядным объектом, который вы часто видите и в своих снах, и в повседневной жизни (аналог юлы из фильма «Начало»). Так, вы можете взять себе установку, что каждый раз, когда вы идете в туалет, вы совершите проверку реальности. Или, например, проверка будет происходить, когда вы будете брать в руки или смотреть на какой-то предмет: ключи, кольцо, браслет, автомобиль... Якорем (ярлыком, талисманом) может быть что угодно, чтобы удачно его выбрать, подумайте какие мотивы и символы вам снятся чаще всего. Рано или поздно данная привычка войдет и в ваши сны. Осознать себе во

сне можно и без «ярлыка», но его использование повышает вероятность появления осознанного сновидения.

Также рекомендуется вести дневник снов, который позволит развить хорошую память сновидений, внимание во время сна. Сновидения лучше всего записывать сразу после пробуждения, предварительно восстановив их сюжет в голове. Чем скорее вы запишите свой сон, тем меньше деталей будет упущено из его содержания. Перед сном можно несколько раз мысленно произнести следующее утверждение «сегодня ночью я осознаю себя во сне» - это тоже увеличит ваши шансы на успех.

Стоит также заранее продумать какие действия вы бы хотели совершить в осознанном сновидении. Это нужно хотя бы для того, чтобы вы не растерялись, осознав себе во сне. Если в ОС вы понимаете, что контроль над сном пропадает, «картинка» становится тусклой и нечеткой, как это бывает перед пробуждением, рекомендуют покружиться вокруг себя, тем самым продлить период осознанности.

Приведенные в данной статье методы осознания себя во сне не являются исчерпывающими, однако, по мнению автора, они представляют собой понятный и доступный базис для людей, желающих погрузиться в мир осознанных сновидений. Успехов!

Практическая магия, практика сталкинга.

Это слово, в принятой тут интерпретации вошло в обиход с легкой руки Карлоса Кастанеды, а точнее — благодаря переводчикам его книг, в которых есть исчерпывающее объяснение данного термина.

По-сути это одна из магических практик, в широком смысле подразумевающая Процесс Выслеживания... самого себя... Можно

также охарактеризовать его как определенный способ жить, жить не автоматически, следуя определенным схемам поведения, сформированным в процессе социального программирования, а жить осознанно, улавливая в себе работу всевозможных программ, срабатывание тех или иных прошитых в сознание механизмов, делающих человека именно тем существом, каким приходится его видеть.

Общие характеристики людей, как осознающих существ подробно рассматриваются в разделе оккультной антропологии.

Коротко говоря, сталкинг служит как раз для обнаружения и обуздания всех людских качеств, которые отнимают основную массу персональной силы, не давая оторваться от повседневности людского мира.

Это средство обнаружения привязок, рассталкивания поведения, делающих людей уязвимыми, стирания личной истории, освобождения от чувства собственной важности.

В дриминге (или сновидении, осознанном сновидении) понятие сталкинга подразумевает еще и способность осознанно фиксировать точку сборки, что позволит присутствовать в устойчивых сновидческих мирах.

По большому счету человек состоит из своих привычек, и его ежедневная деятельность составлена из последовательности неосознаваемо прокручиваемых программ-привычек.

Например утром поднялся с койки, надел тапочки, пошел в туалет... дальше продолжается день, состоящий из кусочков, как из деталей детского конструктора.

Во время всей этой бурной деятельности осознаваемость действий практически отсутствует — все идет механически, и получается, что человек не столько живет, сколько проживает.

Периодические выпадения из последовательности, когда ,что-то происходит, пробуждают-таки осознанность, и необходимость осознать происходящее воспринимается как тяжкая работа, утомляет, пугает, портит настроение.

Поскольку нету опыта осознанной жизни, присущего тем типам, которые превращают свою жизнь в непрерывный сталкинг, то и случаются всякого рода перегрузки, и более того — в жизни появляется куда больше опасных неожиданностей чем в случае более Внимательного Существования.

Поэтому на начальных этапах сталкинга, для того, чтобы понять что это за практика, рекомендуется начинать с рассталкивания привычек.

Например поставить себе задачу разобраться в таких несущественных вопросах, как например с какой ноги встаешь с постели, в какой последовательности обычно совершается умывание, обувание, завязывание шнурков на ботинках и прочие сугубо бытовые явления.

Такое упражнение дисциплинирует внимание, что позволит в дальнейшем рассталкивать куда более сложные и навороченные схемы поведения.

Упражнение из практики сталкинга — формирование фальшивых привычек, или неделание схем поведения.

Для этого следует придумать себе какой-либо обязательный, но совершенно бесполезный и непрактичный ритуал, например входя

в какое-то определенное помещение переворачивать стоящую на определенном месте вазочку, или перевешивать ключик с одного гвоздика на другой, или произносить специально созданное для этого случая заклинание, сопроводив его каким-то особым жестом.

Дальше следует неукоснительно этот ритуал выполнять, не посвящая никого в смысл своего действия, не ставя выполнение этого ритуала в зависимость от каких бы то ни было обстоятельств или реакции окружающих.

Следует осознанно придать Великую Важность этому ритуалу! — это еще один из аспектов stalking, именуемый контролируемая глупость.

Конечно, поначалу все это будет не получаться — то забыл, то что-то отвлекло (ЗАВЛАДЕЛО твоим вниманием), будет срабатывать индальгирование, давая оправдание своей забывчивости, слабости или чему-то еще, якобы не позволившему сделать дело... однако stalking есть stalking, и следует внимательно фиксировать все эти отвлекающие моменты, ловить себя на том же индальгировании, фиксировать ЧТО и КАК сумело завладеть вниманием в этот ответственный момент.

Однако любая, даже самая искусственная привычка — палка о двух концах, и созданный ритуал имеет тенденцию превращаться из ритуала в вульгарную привычку... собственно множество вполне осмысленных ритуалов так и превратились во всевозможные приметы, суеверия и прочее.

Посему следует четко заметить этот переход, и как только ваш Ритуал стал приобретать признаки действия, выполняемого автоматически, можно смело его прекратить и заняться чем-либо другим.

После удачного завершения такого мероприятия, наотследив в себе массу механизмов, управляющих поведением человека станет уже довольно легко обнаруживать в своей жизни подобные детали поведенческого конструктора, свои автоответчики — когда в ответ на услышанное бытовое заклинание следует предсказуемый ответ, и можно начинать расковыривать в себе «тело» этих программ, делая их неработоспособными.

Еще одна занимательная техника сталкинга — подвергнуть привычку (программу, схему) Ритуальному Анализу.

А именно — уже сформированной привычке придать статус Ритуала, всегда и везде выполняемого сознательно, с полным осознанием Важности этого дела.

Дальше — проделывать все, что входит в состав теперь уже Важного Ритуала точно также, как это было в случае неделания привычки... в результате становишься не рабом, а хозяином своих привычек, и имеешь возможность с равной легкостью как создавать себе привычки, так и удалять их из своей жизни.

Так вот на практике появляется некая универсальная, хоть и сугубо индивидуальная техника обнаружения привычек, привязок, изучения их механизма работы и безболезненного их выключения.

Обычно с привычками из списка дурные положено Бороться! То есть как ни крути, а вкладывать в них новые силы, что лишь усугубляет положение дел.

Можно конечно успешно Бросить Курить, положив на эту борьбу кучу сил, времени, нервов, здоровья... а можно ликвидировать ПРИВЯЗКУ к курению, тогда будет совершенно неважно — курить или не курить, не будет неприятно находиться в прокуренном

помещении (это не подвигнет на идею немедленно закурить потому, что этот позыв уже вычислен и не имеет власти).

Вот, кстати и испрашиваемая практическая польза — ответ на людской вопрос, а зачем это нужно?

Однако сталкинг невозможен без Дисциплины Внимания, как, впрочем сама эта дисциплина вырабатывается в процессе сталкинга.

Не владея своим ВНИМАНИЕМ нет возможности вырваться за пределы обыденности....

Внимание — это такая хитрая штука, которой если не владеешь сам, то им обязательно завладевает кто-то другой, и уже теперь само внимание владеет своим номинальным хозяином.

Так и происходит в обычной людской жизни — люди в принципе не выбирают на что обращать свое внимание, а на что нет.

Их вниманием завладевает тот же телевизор, который диктует всякие новости и сенсации, переводя внимание людей на вполне определенные темы.

Благодаря неспособности людей осознанно управлять своим вниманием и становится возможным такие вещи как социальное программирование и прочее зомбирование.

Более того — множество колдовских приемов воздействия на людей зиждется на осознанном манипулировании их вниманием, заставляя видеть то, что нужно, верить в то, что нужно и в результате — действовать в нужном для манипулирующего направлении.

Практика фазы, как путь к полноценной жизни.

Способность контролировать сюжет своего сна дарует человеку возможность переживать необычные события, которые редко происходят в реальной жизни. Возможно, это основная причина интереса к осознанным сновидениям, который мы наблюдаем сегодня.

Наверняка многие из вас переживали во сне ситуацию, когда за вами гонится таинственное и очень опасное существо. Вы всеми силами стараетесь убежать, но существо неотвратно приближается и уже готово настигнуть вас, когда возникает спасительная мысль: «Не страшно, это ведь только сон. Стоит мне проснуться, и всё будет хорошо»

Большинство из нас переживало подобные проблески сознания во сне, не задумываясь при этом, откуда они берутся. А ведь даже нескольких минут осознанности хватает, чтобы страх улетучился и человек пробудился от кошмара. Это же гораздо лучше, чем вскакивать в холодном поту во время сна, не правда ли?

Для некоторых людей такие эпизоды становятся стимулом к дальнейшим практикам, имеющим в своей основе методики, как сделать свой сон осознанным. Тогда сновидящий не только не подчиняется страху, но старается повлиять на сюжет сна, направив его в более благоприятную сторону, как это происходит, например, в синойской методике.

Согласно статистике, около 50% людей переживали яркое осознанное сновидение. Если учесть короткие вспышки осознания в кошмарных и прочих насыщенных эмоциями сновидениях, можно

заклЮчить, каждый человек в той или иной степени знаком с данным феноменом.

Информация о техниках осознанного сна сегодня доступна большому количеству людей, многие из которых даже имеют личный опыт «пробуждения» во сне. Пожалуй, все практикующие согласятся, что опыт этот полезен, а искусство осознанного сна доступно каждому желающему.

Для чего нам нужна практика осознанного сна

Практикующие описывают пребывание в осознанном сне как необычайно яркое и приятное переживание. Все органы чувств работают как в обычной жизни, с той лишь разницей, что во сне возможны различные чудеса. Возможности в осознанном сновидении безграничны. Вы можете попасть в любое место, куда пожелаете: на веселую вечеринку, в экзотическую страну и даже оказаться на просторах космоса. Вы способны открыть в себе скрытые таланты и получить ответы на мучающие вас вопросы. Вы готовы сделать фантастические открытия, пользуясь безграничным источником информации, которым является ваш разум.

Практикуя осознанные сновидения, вы получаете обширное пространство для экспериментов над собой. В пространстве сна можно отрабатывать любые навыки, которые вы хотели бы освоить. Это может быть игра в теннис или тренировка смелости и уверенности в себе. При регулярной практике эта возможность может быть использована для самостоятельной терапии, направленной на самоинтеграцию и достижение внутренней гармонии. Так, человек, подверженный какой-либо фобии, может воссоздать во сне пугающую его ситуацию и побороть свой страх, как это случается на сеансах с психотерапевтом.

Эти и другие стимулы освоения практики осознанного сна имеют одну общую базу – желание расширить границы сознания.

Подобный воображаемый мир позволяет как удовлетворить самые низменные фантазии, так и приблизиться к постижению духовных вершин.

Интересный факт: во время осознанного сна у человека сохраняется ясность мысли, он помнит всё о себе и реальном мире. Это позволяет сохранить очень яркие воспоминания, со всеми деталями пережитых событий.

Критическое мышление и осознанность

Сначала мы погружаемся в предсознательное сновидение, то есть, начинаем подозревать, что существуем во сне. Этому способствует критический взгляд на происходящее. Помогает вопрос «Не во сне ли я сейчас?». Подобный сигнал может стать началом осознания всего сновидения, тогда вы получите управление всем пространством сна; если же он будет проигнорирован, вы окажетесь во власти обычного бесконтрольного сновидения. Это один из путей, как попасть в осознанный сон без подготовки.

Часто осознанность возникает, когда сновидящий замечает некоторые несоответствия и аномалии в сюжете сна. Оливер Фокс утверждает, что критический взгляд имеет большое значение для переключения от предсознательности к осознанности. Например, обедая в ресторане, вы замечаете привлекательную даму, но что-то в ней васстораживает. Приглядевшись, вы вдруг заметите, что у неё три глаза... Далее описано несколько уровней проявления критического взгляда, обостренного увиденными несоответствиями:

1. Во сне меня ничто не настораживает, и лишь проснувшись, я нахожу увиденную женщину довольно странной. И тут я вспоминаю, что у неё было три глаза!
2. Во время сна я был немного озадачен: «Женщина с тремя глазами? Это её совсем не красит». Хотя такой же могла быть моя реакция на разбитый нос или распухшую губу.
3. Если имеет место повышенная критическая способность, третий глаз сразу предстает аномалией. Но человек успокаивает себя доводами, что эта женщина – актриса цирка или находит другое убедительное объяснение.
4. Максимально обостренное критическое восприятие позволяет адекватно проанализировать ситуацию: «Я никогда не видел такого прежде. Этого просто не может быть! Конечно, это сон».

Заостряя внимание на нестандартных ситуациях, вы получаете доступ в волшебный мир снов. Тренируйтесь в подозрительном отношении к событиям, именно оно поможет вам понять, как научиться осознанным сном, где не существует понятий о пространстве и времени.

Если вы летаете во сне или у вас случаются ложные пробуждения, это тоже путь к осознанности. Также последние исследования показывают, что осознать себя во сне легче уравновешенным людям, практикующим медитацию.

Как вызывать осознанные сны

Сновидящие осознанно просыпаются воодушевленными, что является причиной прекрасного самочувствия в течение всего дня. Это объясняется тем, что сон всегда оставляет после себя эмоциональное послевкусие: негативный сон дает неприятные

ощущения, позитивный же придает энергии и дарует позитивные эмоции, необходимые для продуктивного дня. Думаю, это хороший повод как можно быстрее приступить к освоению техники.

Входить в осознанное сновидение можно по-разному: во время сна, при засыпании и во время пробуждения. Рассмотрим подробнее три методики, объясняющие, как оказаться в осознанном сне.

1. Целенаправленно осознать себя в некоем сюжете сна достаточно сложно. Но если вам это удастся, то результаты оправдают все затраченные усилия.
2. При осуществлении входа из состояния бодрствования следует фиксировать свое состояние ума в момент засыпания. Буддисты тибетской традиции и опытные йоги могут легко погружаться в сон, оставаясь в сознании. Это наиболее сложный способ, но и самый продуктивный.
3. Наиболее простым методом являются техники, используемые при пробуждении после достаточно длительного периода сна. Такие опытные практики, как Фредерик Ван Эден, Роберт Монро, Михаил Радуга и другие утверждают, что легче всего получить опыт осознанного сна утром, в период между 5-ю и 8-ю часами.

Это предположение было научно доказано Стивеном Лабержем, которому удалось доказать подлинность осознанного сна и то, что он возникает в фазе быстрого сна. Всего существует две основные стадии: медленного и быстрого сна. К утру наш организм оказывается уже достаточно выспавшимся и переживает в основном только фазы быстрого сна. Поэтому осознанные сны чаще случаются именно утром.

Осознанные сновидения – путь к осознанности наяву

У вас есть фобии, мешающие спокойно жить? Вам помогут осознанные сновидения. Летая во сне, вы справитесь со страхом высоты; поговорив откровенно со своим врагом, вы избавитесь от чувства неприязни; общаясь с новыми людьми сможете побороть свою застенчивость, а доклад перед большой аудиторией поможет победить страх публичных выступлений.

Если вы стремитесь овладеть новыми навыками, вы сможете сделать это, практикуясь в осознанном сновидении. Духовный поиск также может принести ощутимые плоды, если заниматься им в осознанном сне.

Выходит, что пребывать в осознанном сновидении – мало с чем сравнимое блаженство. Широкая гамма эмоций, чувство свободы и безграничного восторга – таково вознаграждение за усилия, потраченные на овладение техникой. Осознавая себя во сне, вы открываете новое, полное возможностей бытие, которое обязательно поможет вам в реальной жизни.

Практики Неделания.

Прежде чем говорить о практиках «неделания» надо определить, что такое «делание» и «неделание». Для начала определим первое. Делание – это привычные, обдуманые действия, имеющие определенную схему, и чаще всего в конце этого действия ожидается определенный результат. Например, вы делаете асаны. Четко известно какие, что этими асанами прорабатывается и как их делать.

Можно сказать делание – это почти все действия, которые мы совершаем в течение своей жизни. Во время «неделания», ставшего известным благодаря книгам Карлоса Кастанеды, человек

совершает действия при отключении внутреннего диалога (в идеале), спонтанно, совершенно не зная, что он в данный момент сделает. В этой практике всегда должна присутствовать новизна. Даже если вы сделали что-то экстраординарное, непривычное действие, но потом его в точности повторили, считайте, что оно превратилось в делание.

В этой практике всегда нужна импровизация, и каждое действие надо делать как будто впервые, словно до этого момента вы никогда его не делали.

Что эти практики дают?

Во-первых, это отличное средство для смещения точки сборки.

Во-вторых, когда совершается необычное действие, тело чувствует растерянность, оценочный аппарат отказывает, летуны замолкают и внутренний диалог отключается.

В-третьих, вы не просто смещаете точку сборки, вы ее смещаете в новое положение, а значит, освещаете все более новые волокна в своем коконе и постепенно приближаетесь к целостности самого себя. Восприятие растет.

В-четвертых, эти практики ломают стереотипы, всяческие шаблоны, учат гибко мыслить и подходить ко всему творчески.

А научные работники сказали бы, что такие действия развивают правое полушарие, отвечающее за восприятие, феноменальное и творческие способности. И в целом, развивают умственные способности.

Теперь о самих практиках. Все, что вы делаете, можно превратить в неделание.

День дурака.

Можете устраивать «День неделания». Утром встали не на ноги, а на руки и пошли в ванну задом наперед, да еще и на четвереньках, зубы чистим левой рукой и пальцем, а не щеткой.

Конечно, примеры самые банальные, но так будет понятнее, что такое неделание. Эти действия каждый должен придумать сам. Попробуйте и посмотрите, что будет...

Приведем еще парочку примеров для разгона. Например, когда едешь в транспорте смотреть в переднее окно, отражающее дорогу наоборот и представить, что это вы наоборот едете. Говорить, выворачивая слова задом наперед (посмотрите, сколько надо усилий на это приложить, и обещаем, во время этой практики вы точно не уснете). Можно устроить «День вежливости»: обращаетесь к своим друзьям по имени-отчеству, на вы и строго соблюдаете соответствующий этикет. Для многих это точно будет неделанием, и вы почувствуете, как через часик, другой вас начнет буквально «колбасить». Можно, например, подметать из угла в угол, выгуливать вилку (что полезно также для проработки чувства собственной важности) и поговорить по телефону при помощи жестов...

Теперь возьмем несколько известных практик. Например, созерцание. Практикуя неделание, можно созерцать тени, просвет между листьев деревьев и т.д.

Если мы возьмем практики на сновидение, то здесь можно посоветовать: - спать не ночью, а днем,

- в непривычных условиях (на мокрой циновке, в шумных местах, например, на какой-нибудь вечеринке, на шкафу или в гробу, наконец).

и т.д. И вообще, сновидение — это уже само по себе неделание.

Любой вид «катарсиса» — это тоже неделание. Слово катарсис переводится как очищение. Например, человек включает музыку, настраивается, отключает внутренний диалог, расслабляет тело и позволяет ему двигаться и произвольном порядке. Можно бегать, танцевать, топать, кричать, только не делать это при помощи ума. Главное отпустить свое тело, пусть оно само двигается без вашей помощи.

Другой вид катарсиса – это суфийская практика «джиберишь». Суть практики в том, что вы выговариваете все, что хотите на тарабарском языке. Вот и вся практика.

Признаки и атрибуты полноценных осознанных сновидений.

1. Очень высокое качество восприятия (внутри сна). У взрослых людей существует память о таком показателе высокого качества жизни. Им обладал в раннем детстве каждый человек. Такое восприятие выражается неповторимой остротой, новизной, свежестью и интенсивностью переживания окружающих воздействий (наяву). В осознанном сновидении восприятие аналогично детскому. Оно заключается в максимально полном, отчётливом функционировании всех органов чувств во сне (памяти чувств). Восприятие совершенно: яркие, насыщенные, контрастные, выпуклые образы, проникновенные звуки, по-особому впечатляющие запахи, на удивление глубокий вкус, непередаваемое прикосновение. Осознанные сновидения — это психоделические переживания! Химические наркотики приводят точно к такому же эффекту. Благодаря чему, собственно, и формируется зависимость от повышенного качества жизни. К нему в последующем стремятся,

его ненасытно желают. Ведь так хочется вырваться из плена повседневной, однообразной и серой рутины поднадоевшего быта!

Осознанные сновидения равнозначны наркотическим видениям и галлюцинациям, но в то же время отличаются от них принципиально тем, что проектор сознания погружается в осознание не под психотропным воздействием, а под воздействием сторонних энергопотоков. Примером осознанного сновидения наяву может быть состояние, известное в психиатрии, как «онейроидное». Во всех случаях разница в средствах и способах достижения подобного уровня велика! Наркотики приводят к болезненной зависимости, разрушению психики, мозга, физиологии и всего тела. Осознанные же сновидения — итог естественной, постепенной, позитивной, благодатной, духовной работы.

2. Интенсивные, возвышенные, духовные чувства, эмоции — пиковые переживания — являются отличительным атрибутом полноценного опыта осознанных сновидений. Этот признак выражается небывалым восторгом, эмоциональным подъёмом, любовью, особым воодушевлением, ощущением необыкновенного счастья.

3. Неопишуемая внутренняя раскрепощённость, упоительное чувство свободы, как полной непривязанности, отстранённости и незахваченности сюжетом и образами сна — наиболее характерно для осознанного сновидения.

4. Абсолютный волевой контроль, власть, восходящая иногда до чувства всемогущества и всесильности. Сновидящий принимает решения и действует в соответствии с ними же вне зависимости от сновидной ситуации.

5. Некоторые исследователи указывают на повышенный эротизм, на частоту сексуального оргазма во сне, как на признак полного ночного осознания. Подобная ситуация оправдана лишь частично. В большинстве случаев она связана с неправильным направлением духовного развития.

6. Сила воздействия, сила преображения осознанных сновидений и как следствие — эффекты духовной трансформации личности (наяву) очевидны и велики. Люцидные сновидения преобразуют, облагораживают, положительно изменяют сознание человека полностью, кардинально, подчас необратимым образом.

Признаки и атрибуты полноценных осознанных сновидений (часть 2):

7. Наличие повышенного энергетического заряда в осознанном сновидении приводит к тому, что позитивная энергия выплёскивается, перетекает из мира снов в мир яви, «наружу»! Ещё долгое время сновидец после такого сна может находиться в состоянии творческого и энергетического подъёма. И в дальнейшем продолжать черпать энергию и вдохновение из такого сна, обращаясь только к его воспоминанию, — всю свою жизнь! Осознанное сновидение «замыкает» или «смешивает» два потока сознания — дневной и ночной.

8. Парадоксальным, обратным признаком осознанного сновидения может стать катастрофический расход, повышенная утечка жизненной энергии сновидца (см. гл. «Аспекты магического сновидения»). Движение проектора сознания требует значительных энергетических затрат. И в случае неправильного духовного развития, как, например, в соответствии с концепцией известного мистика К. Кастанеды, практика частого, волевого вхождения в осознанный сон, даёт обратный, негативный эффект: жизненная

энергия непрестанно отнимается у организма, что постепенно приводит к различным психическим расстройствам и физиологическим заболеваниям (почек, желудка, кишечника и т. д.) и в конечном итоге — к саморазрушению.

9. Стабильность и неизменчивость сновидческих реалий, пространств и образов — является характерной чертой осознанных сновидений на продвинутом уровне.

10. Полёты, лёгкость перемещения, невесомость, воздушность, плавное «парение» — типичное свойство просветлённого сна.

11. Максимальная полнота существования – абсолютная экзистенция – атрибут просветлённого сна!

12. Вне- или иновременность — относится к неотъемлемому свойству ночного осознания.

Причина хорошей памяти на сны.

Объяснили способность некоторых людей помнить свои сны

Французские ученые обнаружили, что у людей, которые хорошо помнят свои сны, в коре мозга есть две области повышенной активности, которые работают как во сне, так и наяву.

Исследование опубликовано в журнале *Neuropsychopharmacology*, кратко о нем пишет Inserm.

В ходе исследования нейробиологи составили две группы добровольцев. В одну из них попали люди, которые по крайней мере пять раз в неделю хорошо помнили свои сновидения после пробуждения. В другую группу вошли те, кто мог вспомнить содержимое снов в среднем два раза в месяц. Добровольцев из обеих

групп исследовали с помощью позитронно-эмиссионной томографии во время сна и во время бодрствования.

Оказалось, что у тех, кто хорошо помнит сны, в двух областях коры мозга наблюдается повышенная спонтанная активность. Эта активность отличает таких людей и во сне, и наяву. Первая из обнаруженных томографией областей относится к средней префронтальной коре (mPFC) — этот отдел связан с высшими функциями мозга, такими как принятие решений и абстрактное мышление. Вторая активная область относится к участку, соединяющему теменную и височную кору; ранее было показано, что его работа связана с концентрацией внимания. Интересно, что у пациентов с повреждением обеих этих областей мозга наблюдалось резкое снижение памяти на сновидения.

По словам ученых, разница в активности этих областей может объяснить, почему люди, склонные запоминать сновидения, чаще просыпаются в течение ночи. Их мозг периодически работает в более активном, «дневном» режиме, что позволяет запоминать сновидения. Без наличия таких активных «окон», человек был бы не способен вспомнить то, что ему снилось, так как формирование воспоминаний в ходе сна подавлено, утверждают авторы.

Ученые пока очень далеки от понимания физиологической роли сна. Недавно физиологи обнаружили, что по крайней мере одной из его функций является очистка межклеточного пространства нервной ткани от денатурированных белков и других вредных веществ. Оказалось, что поток церебральной жидкости в спящем мозге резко возрастает по сравнению с бодрствованием.

Про память и сны.

Вам часто снятся сны? Как часто вы их запоминаете? По статистике, средний человек помнит только 20 процентов из 100. Однако сны помнить нужно, и эту способность вполне можно развить.

Память о снах

Ученые утверждают, что каждую ночь любой человек видит сны. Говоря, что «нам приснилось» n-ное количество снов, человек, фактически, обозначает, сколько снов ему удалось запомнить. Корректность выражения «видеть сны» также сомнительна, ведь сны могут переживать люди, слепые даже от рождения. Помимо зрительных образов, во снах есть и все остальные, таким образом, во сне можно послушать музыку, понюхать цветок, попробовать на вкус пищу или почувствовать чье-то прикосновение. Поэтому проблема людей, не видящих по ночам сны не в том, что они к ним по каким-то причинам не приходят, а в том, что они не могут вспомнить их с утра. Почему же возникает такая проблема?

Одна из теорий объясняет потерю памяти о снах следующим образом. Ученые из США поставили эксперимент на мышах, в ходе которого они фиксировали состояние их нейронов и наблюдали, между какими парами нейронов происходит сопряжение. При бодрствовании этот процесс выглядел так: сначала активировалась нервная клетка в гиппокампе, а спустя миллисекунды с ним синхронизировался нейрон в неокортексе.

Таким образом, можно предположить, что воспоминания формируются в гиппокампе, а затем передаются в хранилище – неокортекс, внешний слой коры мозга. Очевидно, что скорость взаимодействия между двумя этими зонами влияет на надежность

хранения информации. Далее исследователи изучили взаимодействие двух зон во время сна. Во время так называемого БДГ-периода, или периода быстрого движения глаз, во время которого, как считается, человек видит большинство снов, два слоя синхронизировались гораздо реже. Воспоминания должны были формироваться, но сразу же пропадали или должны были выглядеть туманными.

Из этого может следовать, что человек не помнит почти все из того, что ему снится из-за своеобразного природного механизма, не позволяющего снам сохраняться в памяти внешней коры головного мозга. Возможно, это сопротивление хранению воспоминаний о снах носит защитную функцию, и человек как бы избавляется от лишней информации, которой выступают сны. Но для проверки этой теории информации у ученых пока что, к сожалению, недостаточно.

Биология сновидений.

С биологической точки зрения человек может забывать свои сны из-за особенностей работы мозга.

Некоторые исследователи полагают, что у отдельных людей область на границе височной и теменной коры работает гораздо сильнее, чем у остальных. К этому выводу они пришли, проведя эксперимент с участием двух типов людей – часто запоминающих свои сны и тех, кто их вообще почти не помнит.

В мозге последних была обнаружена недостаточная активность той самой зоны, а у первых область развита настолько, что им легко запоминать большие объемы информации во сне. Однако тем, кто легко вспоминает произошедшее с ними во сне, грозит побочный эффект – как правило, тревожный и чуткий сон. Более спокойный и

размеренный глубокий сон характерен как раз для тех, кто свои сны забывает.

Как доказательство этого факта ученые приводят в пример пациентов, у которых был травмирован данный стык мозговых долей, и данное повреждение приводило к полной утрате способности к запоминанию снов.

Те из людей, у которых развит чуткий сон, часто просыпаются ночью и быстро реагируют на раздражители окружающей среды во время сна. Все это происходит как раз из-за гиперактивности теменно-височной области, особенности которой приводят к спонтанной мозговой деятельности не только во время сна, но и при бодрствовании.

Проводя исследование спящих испытуемых, ученые измеряли их мозговую активность при помощи электроэнцефалографии. Участники эксперимента слушали во время сна успокаивающую музыку, но иногда исследователи тихо произносили имя спящего. Отклик на свое имя у всех был примерно одинаковым, однако среди бодрствующих аналогичный эксперимент показал, что отклик на имя выше у тех людей, которые могут вспомнить содержание своих снов.

Период быстрого движения глаз

Традиционно считается, что БДГ-период – самый продуктивный с точки зрения запоминания снов. Только в этот период, как полагают ученые, сны могут сниться человеку. БДГ-периоды увеличиваются в длительности и частоте на протяжении ночи: сначала идет самый короткий первый период сна, не длиннее десяти минут, а последний сон может длиться до часа.

Что касается самих сновидений, то во время БДГ-периода их может быть несколько, и разделяются они чаще всего кратковременными пробуждениями – именно в этот момент, если собрать всю силу воли, можно запомнить – и лучше сразу записать – сон во всех подробностях. Память о сне может в таком случае сохраниться, только если время пробуждения было достаточным для «записи» сна в область неокортекса. В противном случае вы запомните только один из последних снов.

Прозрачное сновидение.

Прозрачное сновидение, чувство осознания во время сна — одно из главных волнующих переживаний, которые человек может иметь. Вы можете развивать мастерские сновидения, начиная с краткой вспышки осознания и до длительного приключения. Если вы научитесь осознавать допрозрачные моменты, вы сможете проверять свои переживания в сновидении и входить в прозрачное сновидение. Нелепицы или нереально страшные сновидения насторожат вас до той степени, когда вы сможете осознать, что вы спите. Вы сможете избегать неприятных сновидений, не просыпаясь. Для удержания прозрачности необходимо поддерживать тонкий баланс между стремлением дать волю эмоциям и стремлением не забыть, что вы спите. Вы можете обрести способность сохранять, как это делают йоги, сознание при переходе от реальности ко сну и наоборот. Лишь две системы требуют высокого уровня сохранения сознания во время сна: прозрачные сновидения и йога. В других случаях вы нуждаетесь в том уровне сознания, которого достаточно, чтобы противостоять опасности, а не бежать от нее во сне, или, как Кастанеда, чтобы направить ваш взгляд на руки. «Прозрачность» не обязательна в других системах и, таким образом, область ее применения ограничена. Вы можете

формировать свои сны без высокой степени сознания, но чем более вы сознательны в сновидении, тем более вы будете способны активно к нему относиться и использовать в своих целях.

Вы можете развивать способность к прозрачному сновидению, увеличивая число сновидений-полетов. Мои записи подтверждают, что и прозрачные сновидения, и полеты чаще возникают после нескольких часов отдыха и чаще ночью.

Я анализировала возникновение цвета в сновидении и обнаружила, что цвет также возникает чаще после нескольких часов отдыха. Возможно, в основе этих закономерностей лежат какие-то биохимические процессы, или, может быть, кора головного мозга наиболее возбуждена в этот период времени — ведь, согласно моим наблюдениям, различные виды контроля возникают именно ночью. В любом случае, сознание в сновидении достигается более легко после нескольких часов сна. Даже до того, как появится полное осознание, вы сможете осознавать основные аспекты сновидений, это феномен, который я называю «композиция сновидения». По мере того, как вы обретаете сознание во время сна, вы сможете иметь огромное число приключений во сне, полностью избавившись от неприятных. Удивительные вещи смогут происходить с вами — вы сможете увидеть прекрасные картины, у вас возникнет блестящая идея по реорганизации офиса, сможете пережить волны страстей или наблюдать необычных животных, летать в дальние земли. Когда вы обретете сознание в сновидении, ваш выбор увеличится в сотни раз.

Вы сможете делать все, что делали прежде и пойти дальше. Ваш выбор неограничен. Хотите испытать наслаждение полетом? Или довести любовь с определенным партнером до оргазма?

Побеседовать с умершим другом? Познать необычную мудрость?

Отправиться в путешествие? Увеличить творческие возможности вашего разума? Вы сможете все это сделать во время сновидения, так как необходимый материал существует внутри нас.

Обретите сознание во время сновидения — и вы сможете сделать все это и даже еще больше.

Ваше поведение после сновидения также важно. Визуализируйте ваше сновидение, запишите его, придайте ему постоянную форму. Спрашивайте образы сновидения. Уделяйте особое внимание повторяющимся снам и идиосинкразическим образам снов. Все системы используют ценную информацию, получаемую из сновидения. Храните творческие результаты снов. Осуществляйте их в реальной жизни. Делитесь ими. Обсуждайте свои сны с друзьями. Вы можете постараться создать группу творческих снов.

Развитие творческих снов требует времени. Оно требует настойчивой практики, необходимого поведения и работы до и после сна. Один исследователь обнаружил, что детям требовалось в среднем пять недель, прежде чем самопредлагаемое сновидение появлялось. Некоторые дети были способны продуцировать задуманное сновидение за две недели, некоторые затратили не больше месяца, в то время как одному ребенку потребовалось полгода. Это подтверждает тот факт, что существует огромное индивидуальное различие в навыках творческого сновидения. Гервей де Сент-Денис, французский аристократ девятнадцатого столетия, ориенталист, записывал свои сны с 13 до 45 лет (а может быть и дольше). Он описал свой опыт и свои сновидения в книге, изданной в 1867 году под названием «Сны и управление ими». Его собрание снов состояло из 1946 ночей со сновидениями, записанными в 22 блокнотах.

Он считал, что в первые шесть лет ведения дневника были большие пробелы, но с 179 ночи он ни разу не спал без сновидений. Его первое прозрачное сновидение приснилось ему в 207 ночь, второе — в 214 ночь, шесть месяцев спустя он в среднем две ночи из пяти видел прозрачные сны. После пятнадцати месяцев ведения дневника ему снились прозрачные сны почти каждую ночь. Это очень высокий уровень сознания в сновидениях. Мы можем многое узнать из его книги. Когда я закончу перевод его работы, я напишу о его идеях. Тем не менее очевидно, что контроль сновидения требует времени и практики. Не отчаивайтесь. Одним это дается легче, другим — тяжелее. Но это приходит.

Если вы настойчивы в ваших попытках, в конце концов вы достигнете контроля сновидений. Нет сомнений в том, что возможно обрести сознание в сновидении и контролировать многие события внутри него. Независимо от того, является сновидение «иным уровнем реальности» или оно порождено подсознанием (это не обязательно разные вещи), отнеситесь к вашим снам творчески и вы научитесь осознавать их.

Ваши сны могут стать вашей персональной лабораторией. Все системы используют сновидения для того, чтобы сделать жизнь лучше. Древние получали исцеление или ответ на вопросы, в недалеком прошлом сновидящие получали результаты в виде скрипичного концерта или вдохновения для написания книги. Американские индейцы получают одобрение выбора жизненного пути и обещание поддержки и помощи, сенои получают творческие результаты, чтобы делиться ими со своим племенем. Дон Хуан и сновидцы прозрачных сновидений добывали сверхнормальную информацию. Йоги верят, что обретают возможность вырваться из круга смертей и новых рождений. Противостоя страху в сновидении, люди развивают уверенность в себе в реальной жизни.

Успешное решение проблем в сновидении переносится в реальную жизнь. Относясь к вашим сновидениям творчески, вы сможете интегрировать свою личность. Вы сможете развить и использовать творческое мышление в ваших целях. По мере развития сознания в сновидении, вы сможете экспериментировать со всем, с чем пожелаете. Можете приобрести навыки для реальной жизни. Можете избавиться от страхов. Это открытая система. Вы сами решаете, что делать.

Используйте ваши сны себе на пользу. Решите, что для вас важно и работайте с этим во сне.

В заключении: вы можете развить контроль сновидений, ведя дневник снов, работая с ним до и после сновидений, познавая себя. Наиболее важно добиться во время сновидения создания друзей сновидения. Важно, также, добиться бесстрашия в сновидении. Обретя бесстрашие во сне, вы сможете использовать друзей сновидения по своему усмотрению. Вы можете самосовершенствоваться. Вы можете не видеть сновидений и даже прожить жизнь, наполненную многообразными яркими впечатлениями, но вы можете научиться видеть сновидения и стать еще счастливее. Вы можете обнаружить фантастические чудеса внутри себя.

Психология осознанности.

— это область знания, исследующая особенности и закономерности возникновения, формирования и развития осознанности человека. Знание о душевном переживании как таковом. Каждое разумное действие сопровождается его осознанием.

Под осознанностью мы понимаем внимание к моменту «здесь и теперь» в четырёх измерениях:

1. Внимательность к телу;

Тело постоянно, каждое мгновение посылает нам множество сигналов не только физиологических: пульс, давление, температура, уровень сахара в крови, но и сигналы о нашем восприятии окружающего мира, события, участником которого мы сейчас являемся. Эмоции и чувства имеют непосредственное распространение в теле. Слышащий сигналы тела прикладывает минимум усилий для достижения результата действия. Потому что «не рвёт жилы» там, где нет необходимости. Человек становится более гибким, осознавая свои собственные желания и потребности. Внимательность к телу – путь личностного роста, а не взращивания. Именно на этом этапе человек слышит себя, интуиция усиливается.

2. Внимательность к ощущениям;

Ощущение- проявление внутреннего состояния приязни или неприязни к наблюдаемому, происходящему. Исходя из классификации ощущения, мы испытываем эмоцию.

Если с детства крик ассоциируется у нас с опасностью, угрозой, то и ощущать мы будем неприязнь в присутствии кричащего. Даже если его действие не направлено на нас. Ощущение сугубо

индивидуально и зависит от личного опыта и сформировавшегося в его результате восприятия.

Для кого-то крик может звучать подряще, побуждая его к действию.

3. Внимательность к уму;

Можно, условно, разделить ум на две части :

Инструментальная. Часть ума, формирующаяся в процессе обучения и деятельности. Именно она помогает нам совершенствовать профессиональные и другие навыки, развивать способности. Для развития инструментальной части ума предназначены: заучивание, логические схемы, алгоритмы, инструкции и планы действий. Эта часть ума отвечает за сбор и анализ информации.

Эмоциональная. Часть ума, формирующаяся в процессе воспитания, общения. Именно она отвечает за процесс «додумывания, накручивания». Когда вместо недостающей информации мы порождаем многовариантные исходы событий или создаём иллюзию события (обозначим её «сплетней»). Например, смски от друга, партнёра по бизнесу об отмене важной встречи достаточно, для того, чтобы из глубин психики выползли все страхи, опасения, комплексы и мы мастерски создали возможность для сомнений и страданий.

4. Внимательность к реальности;

У нас есть выбор: видеть круги на воде или причину, их породившую. Осознанность реальности человека контролирующего трансформирует в человека наблюдающего. Это как быть в толпе и поддаться эмоциональному заражению — эффекту толпы или видеть это событие со стороны, позволяя себе ясность восприятия.

Осознанность по отношению к самим себе – вот что освобождает нас от наших прошлых моделей. Осознанность по отношению к другим и миру вокруг нас – то, что преобразует нашу эмоциональную жизнь. В конечном счете, осознание реальности освобождает нас от заблуждения, которое является корнем наших внутренних и внешних конфликтов.

Наглядно представить личностный рост можно соотнося изменение роли Наблюдателя — человека осознающего (инструментальная часть ума ведущая) и Контролёра — человека переживающего (эмоциональная часть ума ведущая).

Психофизиология осознанных снов.

Сон – явление человеческой жизни, постоянно притягивающее внимание писателей, философов, мистиков, художников, ученых. По-настоящему глубокие, основанные на объективных методах научных исследований труды о сне стали появляться только в XX веке. Это не означает, что сама проблема взаимодействия между сном, сновидениями и дневной жизнью человека не интересовала ученых раньше. Достаточно вспомнить труды З. Фрейда и К. Г. Юнга, работы А. Адлера. Однако едва ли не фантастический размах эта деятельность приобрела уже в современную эпоху.

Сон как объект изучения интересует ученых различных специальностей: биологов, психологов, социологов, клиницистов, принадлежащих к любым из существующих направлений психологии, антропологов, философов и др. В современной науке изучаются самые разные аспекты сна: от влияния использования сновидений на поведение в стрессовой ситуации до отражения в сновидениях нерешенных общественных проблем, пропущенных через призму индивидуального сознания. Изучаются связи между

детскими сновидениями и депрессией в зрелом возрасте, влияние ночного сна на дневную активность человека, сон и память, связь генетики и сна, воздействие лишения сна на повышение дневной активности. Многочисленны исследования физиологии сна и даже влияния сна на нравственность личности.

Несколько особняком стоят исследования Хейден института, который специализируется на духовной (в религиозно-мистическом смысле) стороне сновидений, используя юнгианский подход.

Пожалуй, все направления изучения сна и сновидений в исторической перспективе можно связать с двумя основными тенденциями: «анализ содержания» и «анализ формы» (в исследованиях последних лет появляется мысль о сближении этих направлений). Анализом содержания занимались философы и религиозные мистики, в этом же русле развивалась теория З. Фрейда. Анализ формы, по мнению Дж. Аллана Хобсона – основная парадигма современной науки о сне, предполагающая изучение не столько сюжетов и образов, сколько самого механизма их возникновения, взаимодействие мозга и сознания (если допустим именно этот термин, так как Хобсон имеет в виду интегративное взаимодействие, взаимодействие внутри того целого, которое они образуют как единая система) [5].

Введем некоторые необходимые понятия:

Сон. Сон можно определить как необходимое для восстановления функций, обработки информации эмоциональной памятью и пр. генетически обусловленное физиологическое состояние живого организма, в целом характеризующееся уменьшением активности мозга и изменением ее характера по сравнению с бодрствованием. Эта активность не одинакова на протяжении сна, который представляет собой многократную смену различных по

интенсивности и зонам активации периодов – фаз. Изучением особенностей сна, трактуемых как патологии сна, занимается сомнология.

Сновидение (в этом значении иногда используют понятие «сон»). Традиционно сновидение определяют как результат активации в фазе быстрого сна определенных отделов мозга, выражаясь образно: «визуального мозга» и «эмоционального мозга», и дезактивации высших функций мозга, участвующих в осознании. Субъективно сновидение переживается как эмоционально насыщенная смена образов разной степени ясности, иногда фантастического характера. Это состояние, в котором суждения, если они есть, не отличаются логичностью, последовательностью и завершенностью, однако субъект сновидения безразличен к этому. Некоторые ученые проводят аналогии между сновидением и отдельными патопсихологическими проявлениями (например, бредом или галлюцинациями), так как существует определенное сходство в характере активности мозга при этих состояниях. До середины 20-го века изучение сновидений было преимущественно областью психоанализа, который трактовал их как символический текст - результат обмена информацией между сознанием и подсознанием - и занимался его интерпретацией.

Осознанные сновидения: объективная теория и субъективный опыт

Осознанным сновидением называют состояние сознания, возникающее в фазе быстрого сна, которое и субъективно воспринимается как сон, но сновидения в таком сне приобретают высокую степень образной и эмоциональной насыщенности, и – самое важное – сновидения управляются сновидцем, который осознает себя субъектом сновидения. Состояние осознанного сна может наступить спонтанно, но вполне может быть инициировано

спящим в момент засыпания или прямо в состоянии сна.

Разработаны методики погружения в осознанный сон, контроля за развитием сюжета сновидения и выхода из него. Опыт ОС на протяжении XX века описывался неоднократно, интерес к изучению этого феномена то затухал, то снова разгорался, и современная его активизация представляет собой примерно третий «цикл» дискуссий, размышлений и экспериментов в этой области.

Психофизиология осознанных сновидений

Для описания деятельности мозга в состоянии осознанного сновидения обратимся к статье «Осознанные сновидения: состояние сознания на границе между бодрствованием и неосознанным сном», авторы: У. Восс, Р. Хольцман, И. Туин, Дж. Аллан Хобсон. Статья опубликована в журнале «Сон» в 2009 году [8]. Исследование было проведено в Лаборатории сна неврологической клиники Франкфуртского университета. В результате проведенных экспериментов были получены объективные данные, подтверждающие, что деятельность мозга во время осознанных сновидений отличается и от состояния быстрого сна, и от состояния бодрствования. Было замечено, что физиологическая картина ОС ближе к картине бодрствования, чем к картине быстрого сна, для которого обычно и характерны сновидения. Особенно отчетливо различие в степени активности лобных и фронтолатеральных областей мозга, которые отвечают за ясность понимания, планирование и контроль.

Однако эксперимент подтвердил, что состояние ОС не является какой-либо формой бодрствования, несмотря на сходство многих показателей, так как они существенно отличались от картины перехода испытуемых в реальное бодрствование. Таким образом, субъективно осознаваемые появление саморефлексии и

произвольный контроль в то время, как испытуемые продолжали спать, связаны с некоторым повышением активности лобных областей мозга.

В статье используется идея «вторичного сознания», впервые, видимо, обозначенная Джеральдом Морисом Эдельманом, обратившим внимание на связь между содержанием сознания и особенностями распределения кортикальной активности. Вторичным сознанием авторами называются эффекты саморефлексии и волевого контроля, связанные с активацией обширных зон коры во время ОС, потенцированной повышением активности лобной области. Эта картина типична для состояния осознанного восприятия. Авторы статьи выдвигают гипотезу о существовании разных уровней сознания/осознанности. ОС показывают, что сегодня нельзя ограничиваться только различением состояний бодрствования, фаз медленного и быстрого сна, есть и другие состояния сознания, обусловленные еще не полностью исследованными возможностями мозга.

Научно-методологическая ценность ОС состоит в том, что лабораторные исследования вкупе с информацией о субъективном опыте сновидцев могут помочь раскрыть многие тайны сознания.

Проблемы теоретического объективного изучения ОС связаны в первую очередь с отсутствием фундаментальной теории самого сознания: сегодня нет авторитетного дискурса, который бы позволил не только описывать характер активности мозга в те или иные моменты работы сознания с учетом субъективного опыта сознающего индивида, но определил бы саму сущность феномена.

Феноменология осознанных сновидений

Осознанные сновидения привлекают чрезвычайно много людей, стремящихся к получению необычного опыта. Они создают удивительную возможность переживания ситуаций, недостижимых в реальной жизни по тем или иным причинам. При этом человек может оценивать свое поведение, управлять им. Состояние осознанного сновидения позволяет получить материал для самопознания и самоанализа. Психотерапевтический эффект осознанных сновидений основан на получении сновидцем нового опыта, который при определенных условиях может быть перенесен в реальную жизнь. Практика осознанных сновидений, в отличие от теории, насчитывает многие столетия. Каково современное состояние методологии осознания снов?

Одна из ярких фигур в этой области - Стивен Лаберж - психофизиолог, один из первопроходцев в исследовании осознанных сновидений. Благодаря Лабержу изучение ОС было включено в пространство объективных научных исследований. Впрочем, сам ученый был не только теоретиком, но и практиком, разработавшим рекомендации для погружения в ОС, а также активным популяризатором практического использования ОС.

Идеи С. Лабержа и Г. Рейнгольда. Обучение осознанным сновидениям

Стивен Лаберж и Говард Рейнгольд в книге «Исследование мира осознанных сновидений» предлагают взглянуть на сон как на возможность сделать свою жизнь более яркой и полноценной, подробно разъясняя все перспективы, открывающиеся перед тем, кто обучится осознавать свои сны. Авторами предложена методика овладения искусством осознания снов. Человек проводит во сне значительную часть своей жизни, это та часть, которая остается за пределами его контроля. Физиологическая польза сна исследуется

сегодня. Но в чем польза сновидений? Авторы книги настаивают на том, что сновидения помогут человеку, если они станут осознанными, а значит и управляемыми. Осознанный сон является вмещителем богатейшего опыта, новых переживаний. На своем опыте обладатели способности видеть осознанные сновидения утверждают, что такие сны дают им ни с чем несравнимое состояние радости, наслаждения.

Они перестают быть жертвами «плохих» снов, так как могут влиять на содержание сна. Но способность осознавать свои сны приходит не сразу, а в процессе обучения. Первым этапом этого обучения является развитие умения концентрировать дневное восприятие на визуальных образах, вкусовых, аудиальных и других ощущениях, запахах, эмоциях, мыслях. Управление сном маловероятно без развитого восприятия реального мира и понимания, что сознание человека, его «Я» не равно переживаемым человеком чувствам, представлениям. Этот опыт «дистанцирования» «Я» от впечатлений и чувств окажется бесценным, когда речь пойдет об управлении образами сна, которые так же, как и дневные впечатления, только следы реальности в сознании, но не само сознание и не сама реальность. Наше «Я» может отбирать их, изменять, управлять степенью их ценности для нашей жизни.

Однако бодрствующее сознание ограничено тем, что следы эти оставляют объекты, существующие в реальном мире и обладающие относительной неизменностью. Во сне же образы и события, как правило, не имеют источника во вне. Их источник внутри нас – это наша память. Во сне, который гораздо более изменчив и динамичен, мы еще более свободны в своем влиянии: сновидение с легкостью, несвойственной реальному миру, откликнется на малейшие наши желания и чувства, а опыт, получаемый в результате этого влияния, запечатлевается с той же четкостью, что и опыт,

получаемый в реальной жизни. Один из главных «подарков», которые получает сновидец, осознающий сон, – опыт переживания своих огромных возможностей, так необходимый многим из тех, кто сомневается в своих силах, в способности что-то изменить в собственной жизни.

Среди трудностей, связанных с состоянием осознанного сна, заметную роль играет необходимость осознать свое нахождение во сне, что не так-то просто сделать. Авторы названной книги предлагают несколько методик, позволяющих осознать себя в качестве сновидца. Они детально рассказывают, как установить контроль над сном и использовать сновидение для достижения своих целей: будь то стремление решить психологическую или иную жизненную проблему, увеличить свой творческий потенциал, избавиться от ночных кошмаров, улучшить качество жизни.

Пятнадцать способов не спать всю ночь.

Если у вас завал на работе или учебе, приходится чем-то жертвовать. Например, сном. И трудиться по ночам. Вот 15 научно проверенных способов обмануть организм и не заснуть в процессе подготовки к важному проекту или экзамену. Редакция AdMe.ru все 15 протестировала на себе — работает.

Жуйте жвачку с ментолом. Главное в ней — даже не освежающий ментол, а жевательные движения. Так вы обманываете мозг, который активизируется, предполагая, что сейчас нужно будет переваривать пищу. Для этого он выделяет инсулин, который и вызывает чувство бодрости.

Откройте окна, впустите свежий воздух, включите кондиционер или вентилятор. Тёплые и душные пространства вызывают

ощущение усталости. Холод держит мозг в напряжении и заставляет организм активизироваться для поддержания постоянной температуры, необходимой для правильной работы органов. Экстремалы могут попробовать пожевать лёд — мало что на свете бодрит так сильно.

Попрыгайте, поприседайте, отождмитесь пару раз от пола. Любые физические упражнения с интервалом в 20-30 минут помогут разогнать кровь и улучшить приток кислорода к клеткам, а следовательно, дадут дополнительную энергию телу. Лучший вариант — короткая прогулка. Исследования доказывают, что 15 минут ходьбы дают новых сил на два часа работы.

Сполосните запястья холодной водой. Этот приём позволяет быстро охладить организм. Он также полезен летом, когда очень жарко, или когда надо избавиться от головной боли, вызванной высокой температурой.

Пропустите приём пищи. Организм тратит очень много сил на её переваривание, поэтому после тяжёлого обеда возникает ощущение вялости и сонливости. Лёгкий голод бодрит.

Послушайте быструю, раздражающую музыку на небольшой громкости. Музыка вызывает сильный эмоциональный отклик, что задействует многие участки мозга. Если возможно, подпевайте или хотя бы трясите головой в такт. Мелодичная и знакомая музыка не подойдёт. Нужно что-то ритмичное, но неприятное на слух — это вызывает больше эмоций. Звук должен быть такой, чтобы было сложно разобрать слова песни. Это заставит мозг работать, так как он будет «прислушиваться» и включать внимание.

Включите яркий свет. Самое лучшее, конечно, выйти на улицу, но если солнце уже зашло, то внутренние часы всё равно можно

обмануть, включив все лампы в доме. Дело в том, что циркадные ритмы тела среди всего прочего реагируют на освещённость: когда света становится мало, организму кажется, что пора спать.

Помассируйте макушку, заднюю часть шеи, мочки уха, точку между большим и указательным пальцем и область под коленями. Эти точки помогают снять усталость и улучшить циркуляцию крови.

Попробуйте дыхательное упражнение из практики йогов. Называется оно капалабхати и заключается в том, что вы делаете нормальный вдох и резкий, акцентированный выдох. Повторите это примерно 10 раз. Эта техника согревает, бодрит и воздействует на шишковидную железу, которая влияет на так называемые циркадные ритмы (сон — бодрствование).

Задействуйте обонятельные рецепторы. Сильный запах — приятный или отвратительный — быстро приводит в состояние боевой готовности. В ароматерапии обычно предлагают такие масла для стимуляции нервной системы: розмарин, эвкалипт, мята. Если масла не оказалось поблизости, можно просто несколько раз вдохнуть аромат кофейных зёрен.

Сидите на жёстком стуле. Любое лёгкое ощущение дискомфорта хорошо, когда ваша задача — не заснуть. Если вы будете работать в кресле или в кровати, вас будет клонить в сон, потому что в них удобно и уютно.

Выпейте кофе и засните на 15 минут. Это две эффективные техники, объединённые в одну. Действие кофеина обычно начинается через 20 минут после того, как вы выпили кофе, чай или съели шоколадку. До этого времени можно успеть зарядиться силами во сне благодаря микросну (его ещё называют power nap). Главное — поставить будильник и не заснуть на 30 минут, потому

что через полчаса вы будете находиться в стадии глубокого сна, и прервав её, почувствуете себя разбитым.

Если всё-таки есть, то богатую протеином пищу (орехи, яйцо), а также овощи-фрукты. Важно есть небольшими порциями и с периодичностью раз в два-три часа. Избегайте сахара, потому что он даёт обратный эффект, отнимая силы. Пейте много воды. Когда организм обезвожен, человек чувствует себя усталым и слабым.

Пощекочите языком верхнее нёбо. Это ещё один забавный и действенный способ резко взбодриться.

Посмотрите смешное видео или поспорьте с кем-нибудь о политике. Любая социальная активность (даже участие в интернет-дискуссиях) вызывает возбуждение в мозгу.

Пять приемов для глубокого сна, улучшения памяти и ярких снов.

Не секрет, что сознательные выходы из тела сложно осуществлять, если не иметь достаточно глубокого сна ночью. Поэтому целесообразно было бы знать самые действенные приемы и хитрости, способствующие быстрому засыпанию и хорошему сну. Это поможет не только тем, кто хочет быстро получить осознанное сновидение, но и тем, кто страдает расстройством сна.

Магический эффект от ананаса

Как известно, гормон мелатонин вырабатывается нашим мозгом перед тем, как мы собираемся спать. Но иногда наш жизненный стиль или диета блокирует выработку мелатонина. И из-за этого мы долго не можем уснуть или просыпаемся посреди ночи часто. В

этом случае вопрос о том, как осуществить выход из тела уходит на второй план.

Между тем ученые из Таиланда выяснили, что выработку мелатонина можно усилить, если кушать перед сном ананасы. Ранее было известно, что бананы увеличивают выработку мелатонина на 180%, но у ананасов этот показатель составляет целых 267%. Стоит отметить, что лучше усиливать выработку мелатонина естественным путем, нежели форсировать его производство с помощью таблеток. И для этого есть веская причина – большинство препаратов, содержащих мелатонин, производятся из коровьей мочи.

Кроме того, вряд ли вам это поможет быстро засыпать и добиться осознанного сна в первый же день. Также может развиваться зависимость от таблеток. Необходимо съесть одну порцию ананаса с заходом солнца и к 22-00 выработка мелатонина достигнет своего пика. Другими словами, примерно за 2 часа до сна лакомство этим низкокалорийным фруктом сделает свое магическое действие, и сон будет глубоким, а сновидения яркими и, вполне возможно, осознанными.

Аденозин – гормон усталости

Еще до того, как стало известно, почему мы все нуждаемся в здоровом сне, были гипотезы о том, что желание заснуть вызывается гипнотической субстанцией, которая накапливается в период бодрствования. В 1907 году французский ученый Генри Пирон выгуливал собак по улицам Парижа ночью, не давая тем самым им спать. Затем он извлекал спинномозговую жидкость собак и вводил ее в мозг здоровых собак. Эффект был незамедлительным, подтверждая гипотезу: собаки спали дольше и более глубоко, чем обычно.

Аденозин аккумулируется натуральным путем в часы бодрствования, однако периоды умственной или физической активности значительно ускоряют этот процесс. Это можно сравнить, например, с тем, когда вы чувствуете себя изможденным после трудного экзамена. Пытайтесь нагружать свой мозг максимально каждый день, невзирая на то, с какой стороны кровати вы проснулись. Если ваша работа не связана с умственной стимуляцией, тогда читайте различные задачки, решайте кроссворды, и чем сложнее они будут, тем лучше.

Ограничение сна: спать меньше, но лучше

Один из самых наиболее верных и эффективных способов провести меньше времени в кровати, пытаясь заснуть, это просто отвести меньше времени на сон. Ограничение сна это действенный путь для лечения бессонницы, который используется довольно широко врачами. Такой способ позволит вам засыпать практически мгновенно после того, как голова коснется подушки и спать всю ночь. Наиболее хорошо этот метод работает вместе с накоплением гормона аденозин.

Конечно, вы можете ощущать себя немного не выспавшимся, но вскоре поймете, что это минимальный дискомфорт. Эта также действенная мера против более тяжелой степени лишения сна, которая не позволит нормально функционировать днем. Добиться этого можно довольно просто. Например, если вы спите с 23-00 до 07-00 (8 часов), необходимо приучить себя ложиться в 24-00 и вставать по будильнику в 06-00.

Просыпаться рано, несмотря на то, как хорошо вы спали, выспались ли, это главный фактор на пути к здоровому сну. Также в этом кроется ответ на вопрос, как увеличить количество осознанных снов и повысить их реалистичность. Не следует при этом делать в

постели такие вещи, как поиск информации в интернете или мастурбация. Лучше приберечь эти вещи для душа или дивана.

Оставшимися двумя способами побороть бессонницу, улучшить память и качество сна является свет и кофеин. Темнота мгновенно способствует выработке мелатонина в нашем организме. Но также необходимо присутствие света в течение дня, как можно больше. Это будет способствовать более скорому засыпанию, значительно увеличит шансы на то, чтобы попасть в яркий осознанный сон и запомнить его во всех подробностях.

Кофе рекомендуется выпивать сразу после пробуждения, но не позже 14-00, поскольку кофеин долго находится в организме и сон будет испорчен. Кроме того, достаточно всего одного стакана на весь день. А если есть возможность дольше находиться на солнце, то от кофе лучше отказаться.

Тем не менее важно учитывать тот факт, что некоторые люди выходят в осознанный сон тем чаще, чем чаще просыпаются посреди ночи. На самом деле мы все просыпаемся каждые 90 минут сна, но не помним об этом. Хотя каждое это просыпание можно использовать для входа в осознанный сон. Однако если и заниматься этим, то лучше делать перерывы, чтобы высыпаться.

Развитие интуиции.

Развитие интуиции. Что мешает?

Интуиция не является даром, которым владеют лишь избранные. Она есть у каждого человека, проявляясь в разной степени, при этом с помощью определенных упражнений ее можно развить и усилить. Однако прежде чем приступить к развивающим упражнениям, следует устранить факторы, препятствующие развитию интуиции:

это позволит преодолеть порог сознания и приблизить момент озарения.

Развитие интуиции. Препятствия на пути.

Во-первых, наличие отвлекающих факторов, препятствующих концентрации сознания на решаемой проблеме. Необходимо так называемое «разумное бездействие», т.е. фиксация внимания на задаче. Этому способствуют техники медитации, многократное повторение вопроса. Важно проявить терпение и способность отстраниться от всего, что перехватывает внимание – бессмысленные разговоры, информация из СМИ, плохое освещение, неудобная поза и т.п.

Во-вторых, развитию интуиции мешают предрассудки и стереотипы. Преодоление этого порога позволит увеличить вероятность инсайта, озарения. Свободный от стереотипов новичок способен увидеть новое, неожиданное решение проблемы.

В-третьих, физическое недомогание – усталость, голод, мигрень, отравление и др. препятствуют концентрации энергии, в то время как полноценный отдых и здоровый организм способствуют духовному подъему. В поисках духовного подъема представители творческих профессий (поэты и художники) часто прибегают к искусственным стимуляторам – кофе, спиртным напиткам, наркотикам. В результате усиливается приток крови к мозгу в ущерб остальным органам, но повышение мозговой энергии приближает момент вдохновения. Существуют и сугубо личные приемы искусственного «выманивания» вдохновения: Шиллер опускал свои ноги в лед, а Руссо напротив – работал под жарким полуденным солнцем.

И, наконец, последний фактор, препятствующий развитию интуиции, это повышенные энергетические затраты на обдумывание проблемы и поиск единственного верного решения. Это может быть излишне размашистый почерк, большое пространство и т.п. Решаемая задача должна быть представлена по возможности более компактно: почерк – понятный, пространство – небольшое и хорошо освещенное. Этот фактор очень тесно переплетается с первым: сокращение рабочего пространства уменьшает энергию, затрачиваемую на обработку информации, и способствует концентрации внимания.

Распространенные мифы об осознанных снах.

В последнее время, с повышением интереса к осознанным сновидениям появилось и большое количество разных мифов вокруг них. Почвой для этих заблуждений служат страхи людей перед неизвестным для них явлением, а также различные спекуляции вокруг всей темы осознанных сновидений.

Вот эти заблуждения:

Миф 1: Осознанных сновидений не существует.

Этот миф распространяют люди, не практикующие осознанные сновидения. Большинство людей не верят в существование осознанных сновидений, не понимая, что порой достаточно всего одной недели практики, чтобы убедиться в существовании мира осознанных снов.

Миф 2: Если умрёшь во сне, то и наяву тоже.

Создатели этого мифа — это либо практики, имеющие мало опыта в осознанных снах, либо те, у кого опыта нет вообще. Не стоит верить

в это заблуждение. Например, я не раз умирал во сне. И, тем не менее, сейчас я жив и здоров. Считается, что умирая во сне, человек меняется, избавляясь от страхов и фобий.

Миф 3: Осознанные сновидения – это удел избранных.

Когда-то, может, так оно и было. Но в последнее время ситуация изменилась. Не в малой степени распространению информации способствовал интернет. Люди стали обмениваться опытом и число практиков стремительно возросло. Так же, как и количество методик для входа в осознанное сновидение. Теперь эти знания доступны любому.

Миф 4: Если плотно поест в осознанном сновидении, то наешься в реальности.

Было бы неплохо, но, к сожалению, это неправда. Это всё равно, что представить себя сытым и от этого перестать испытывать голод. Много раз, гуляя по городу в осознанном сне, я заходил в какой-нибудь продовольственный магазин и ел прямо с прилавка. Но просыпаясь, есть хотел, наверное, ещё больше.

Миф 5: Если схватить вещь в осознанном сновидении и проснуться, то эта вещь окажется в реальности.

Я пробовал брать предметы и просыпаться с ними в руках. Схваченная вещь тает, как мороженное на солнце, оставляя только уходящее ощущение в руке, которое через пару секунд исчезает окончательно. Можете проверить сами.

Вы можете не верить мне на слово и самим убедиться в том, что это всего лишь мифы. Достаточно просто начать практиковать осознанные сновидения и убедиться во всём на личном опыте.

Распространённые причины, отсутствия осознанных сновидений.

" Недостаток опыта

Проблема: Начинающие сновидящие могут испытывать дефицит осознанности во сне в первые месяцы после начала практики. Сама концепция осознанных сновидений ещё настолько непривычна для вашего сознания, что практически все ваши сны поначалу не осознаваемы, и ваша первоочередная задача – рассеять эту «затуманенность сознания».

Вообще, я бы даже не назвала это «кризисом», потому что на самом деле это совершенно нормально – испытывать на начальном этапе мало осознанных сновидений или пока вообще их не иметь. Но как только мы «попробовали» осознанность на вкус, нам хочется больше – и это быстро приводит нас к недовольству и разочарованию, когда осознанные сны не начинают появляться чаще. Поэтому хочу поделиться с вами несколькими идеями, способными немного ускорить момент вашего следующего осознания.

Решение: Для такой обширной проблемы и решение требуется соответствующее, поэтому от вас потребуются большое количество сознательных усилий. Вы до сих пор осваиваете новую для себя область, и, как начинающий пианист не может сходу и без ошибок сыграть Рахманинова, вам так же придётся многому научиться, прежде чем вы сможете регулярно испытывать осознанные сновидения.

Ваша цель – довести умение осознаваться до автоматизма (как пианист, развивающий мышечную память), поэтому вам

необходимо научиться непроизвольно запускать процесс осознания, когда вы спите. Убедитесь, что вы не делаете распространённых ошибок новичков (об этом ранее был отдельный пост), и начните работать над тем, чтобы повысить общий уровень своей осознанности в повседневной жизни.

Я также советую вам:

- регулярно (и вдумчиво) выполнять проверки на реальность;
- ознакомиться с техниками расслабляющей медитации и управляемой визуализации;
- начать практиковать какие-либо методы индуцирования сновидения (например, мнемоническое вхождение в ОС)

Выполняйте свой личный набор упражнений ежедневно и постарайтесь найти наиболее эффективную для вас комбинацию. Не пытайтесь в поте лица войти в осознанное сновидение из состояния бодрствования или путём выхода из тела. Без сомнения, это волнующая перспектива, но на раннем этапе эти техники достаточно сложны для освоения. (Я рекомендовала бы применять эти методы с самого начала только тем, кто страдает от сонного паралича и хотел бы использовать его, чтобы перейти в ОС.)

Если вы продолжаете регулярно заниматься, но сновидения по-прежнему вас избегают – скорее всего, есть какой-то другой блок.

Распространённые причины отсутствия осознанных сновидений:
Недостаток сна

Проблема: Иногда жизнь становится такой насыщенной, что для того чтобы всё успеть, нам приходится отказывать себе в сне.

В большинстве случаев, недостаток сна – прямой негативный эффект современного стремительного образа жизни. А ненавистный будильник – один из самых распространённых виновников того, что ваша сновидческая жизнь идёт не так, как вам бы хотелось. Если судить по моему опыту, необходимость просыпаться по будильнику частенько ворует у нас возможность получить осознанное сновидение, потому что таким образом мы отсекаем от нашего сна последние часы REM-фазы.

Среди прочих причин недосыпа можно выделить работу по сменам, сдвиг часовых поясов, плач детей, бессоницу – и это далеко не полный список. Не то чтобы мы сами выбрали не высыпаться – с нами это просто происходит. И хотя даже сомнамбулический зомби вполне может урвать какой-нибудь странный осознанный сон, если ему посчастливится войти в REM-фазу, в перспективе нехватка сна серьёзно вредит вашим попыткам развиваться в этом направлении. Так что же здесь можно предпринять?

Решение: Самое очевидное решение из разряда «легко сказать, трудно сделать» - это просто больше спать. Чем больше вы спите, тем больше времени и возможностей у вас есть для того, чтобы осознаться. Вдобавок, поскольку продолжительность REM-стадий возрастает во второй половине ночи, вы можете колоссально увеличить время своего нахождения в этой фазе, даже если начнёте спать всего на час или два больше.

Если по каким-то причинам вы не можете спать 8 часов без перерыва, подумайте о следующей альтернативе.

Полифазный сон – это режим сна, при котором ваш суточный сон разбивается на три или более отдельных части. Он распространён среди многих животных и считается унаследованным распорядком млекопитающих (хотя сон обезьяноподобных обычно монофазен).

Полифазный сон рекомендован как крайнее средство Военными Силами США и Воздушными Силами Италии, которые выяснили, что в результате следования такому режиму общее время суточного сна значительно сокращается по сравнению с 7-8-часовым монофазным ночным сном.

Стив Павлина, практик осознанных сновидений, в 2005 году описывал в личном блоге свои эксперименты с полифазным сном. Его целью было войти в REM-фазу в течение 20-минутной дремоты. (Обычно, чтобы достичь этой стадии, требуется около 90 минут.) Когда он адаптировался к новому распорядку, то сообщил о невероятно ярких, продолжительных сновидениях и повышенной ясности сознания по пробуждении.

После рождения ребёнка я и сама открыла для себя принцип полифазного сна, хотя и непреднамеренно. Тогда в одно мгновение я перешла от 9-10 часов сна в сутки без будильника к 2-4 часам, и это продолжалось все первые месяцы материнства. Я постоянно чувствовала себя уставшей, всё забывала, легко выходила из себя и не очень хорошо соображала, даже если мне удавалось немного подремать в течение дня, чтобы хоть как-то восполнить свой недосып. У меня было достаточно много ярких снов, некоторые из них осознанные, хотя не могу сказать ничего конкретного насчёт ясности ума.

Наверное, в моём случае имело место слишком много сторонних факторов, чтобы я могла с уверенностью говорить о реальных эффектах полифазного сна. Пережив период тотального недосыпа и снова вернувшись к своему обычному состоянию, сейчас я нахожу идею такого режима очень привлекательной. (Для начала я как минимум успевала бы сделать за день гораздо больше.)

Если для вас это звучит чересчур экстремально, постарайтесь поближе взглянуть на свой образ жизни и на причину нехватки сна. Если у вас получится лечь спать хотя бы на час раньше каждый день, этого может оказаться достаточно, чтобы снова выпустить на свободу ваш сновидческий потенциал.

Распространённые причины отсутствия осознанных сновидений:
Недостаток осознанности в повседневной жизни

Проблема: У вас недостаточно самоосознания в бодрствующем состоянии, поэтому вам сложно распознать, когда вы спите.

Формулируя по-другому: может ли пианист, никогда в жизни не слышавший музыку, хорошо исполнять её сам?

Решение: Идея повышения осознанности во время бодрствования довольно проста. Для этого важно обращать внимание на природу окружающей вас реальности, если вы хотите автоматически делать это во сне. Это основной катализатор вашей осознанности.

Чем выше ваш уровень самоосознания в повседневности, тем выше он, когда вы спите. Существует много способов повысить осознанность – как простых, так и более замысловатых. Короткий пример:

Возьмите любой предмет (скажем, стакан воды) и вообразите невозможное. С открытыми глазами, глядя прямо на стакан, представьте, как он растворяется в столе. Теперь представьте, как он разбивается вдребезги, как от очень высокого звука. Вообразите, что он взмывает вверх и парит в воздухе над столом. Представьте, что вода в стакане окрашивается в насыщенный красный цвет.

Есть бесчисленное количество невероятных метаморфоз, которым вы можете подвергнуть стакан в своём воображении. Делая это, вы выполняете своего рода проверку на реальность. Все эти

сюрреалистические события происходят во снах, и, представляя их в состоянии бодрствования, анализируя их, мы выходим на тот уровень осознанности, который побуждает нас сказать себе: «Это не может происходить наяву – может, я сплю?»

Это упражнение является хорошей тренировкой, чтобы перестать проживать день за днём, не замечая ничего вокруг, и начать обращать внимание на окружающую нас действительность, исследовать её и задаваться вопросом, реальна она или нет. И когда вы понимаете, что мир вокруг вас – иллюзия, вы становитесь осознанными.

Распространённые причины отсутствия осознанных сновидений:

Индукцирование осознанного сна:

Проблема: В течение всего дня вы ни разу не задумываетесь об осознанных сновидениях и внезапно вспоминаете о своём желании их получить, только когда уже касаетесь головой подушки.

Решение: Это своего рода дополнение к предыдущей проблеме: если вы регулярно забываете подготовить почву для своего осознания, вы на верном пути к получению в качестве награды ночи, полной скучных, неосознанных снов.

Если вы хотите этого избежать, вам нужно «прописать» мысль об осознанных сновидениях в голове. Начните с ведения дневника снов. Каждое утро отводите 10-15 минут на то, чтобы как можно подробнее записать в него то, что вам снилось (неважно, осознались вы или нет). Это значительно улучшит вашу способность запоминать сновидения.

Как ещё можно усилить ваше намерение осознаться?

Лично мне помогает то, что я веду на эту тему блог. Вы же можете писать об этом на сновидческих форумах или создать собственный блог и размещать в нём свои заметки.

Также я читаю литературу об осознанных сновидениях. Я обнаружила, что особенно хорошо это влияет на осознанность, если я занимаюсь этим перед сном. Есть огромное количество замечательных книг на эту тематику, которые стоят того, чтобы держать их на прикроватной тумбочке. Хороший автор может заново разжечь вашу страсть к практике сновидения.

Другой способ стимулировать ваше развитие в этой области – грезить наяву и фантазировать о вашем следующем осознанном сновидении. Включите в вашу фантазию элементы, которые больше всего вас вдохновляют – будь то нечто связанное с творчеством, сексуальным самовыражением или интеллектуальной деятельностью.

Никакие из этих методов не требуют специальных навыков или знаний, что делает их очень простыми в исполнении. Просто в течение дня формулируйте ваше желание осознаться во сне так часто, как вам кажется уместным, чтобы оно стало частью вашей жизни.

Заключительные мысли

Если вы как раз сейчас переживаете подобный кризис, пусть вас утешит мысль о том, что это случается даже с самыми лучшими из нас.

Нужно просто сделать шаг назад, разобраться в причинах этого явления и поработать с ними. Иногда для того чтобы снова вернуть вашей сновидческой жизни насыщенность, достаточно всего лишь

почитать книгу, поддаться грёзам наяву или прошептать своему подсознанию перед засыпанием:

«Сегодня я обязательно осознаюсь во сне.» "

Михаил Букин ainger.ru

Расширение сознания.

Беспричинная, частая, затяжная грусть — это хороший признак. Значит, еще не все потеряно. Жизнь испытывает нас на прочность и пригодность для перехода в высшие миры, которые мы называем раем. Исправить положение, вновь обрета радость существования можно только в том случае, если душа, которая на самом деле и есть ваша суть, вам дорога, и вы готовы действовать ради ее спасения.

Для этого нам потребуется расширить восприятие, которое было сужено и подавлено до примитивного логического анализа происходящего со множеством искажений, вызванных несовершенством ума, недостатком информации и комплексами.

- Старайтесь воспринимать все предметы и ситуации внутренними ощущениями, а не энциклопедическими знаниями. Верьте своей душе.
- Не принимайте чужих мнений, всегда качественно анализируйте их и подвергайте сомнению. Вы — не все, не на одном заводе штампованы.
- Никогда не оправдывайтесь. Оправдание — признание своей слабости и неспособности нести ответственность за свою жизнь. А люди не ангелы и не боги, чтобы судить вас.

- Развивайтесь. Читайте книги, смотрите фильмы со смыслом. Философских изысканий вам хватит надолго.
- Думайте. Все ошибаются. Если ваши мысли, ваши решения, ваши жизненные позиции взяты у кого-то, следовательно, ему и принадлежит ваша жизнь. Обретайте свое. Не бойтесь думать. Эту способность всячески подавляют эгоисты для манипулирования, позволить им сделать себя рабом или нет — решать вам.
- Не делите мир на хорошее и плохое. Если бы в вашей жизни не случилось «плохое», может быть, к этому моменту она уже давно оборвалась. Отслеживайте цепочку причинно-следственных связей. В жизни нет проблем, только ситуации. Рассматривайте их как урок. Чем сильнее бьет — тем, значит, вы хуже понимаете то, что вам пытаются донести.
- Копите осознанность. Всегда понимайте, что, зачем и почему, исследуйте новое.
- Непредвзято относитесь, к чему бы то ни было.
- Следите за своими мыслями желаниями, они сбываются. Хотите, чтобы все было плохо — так и будет. Хотите чего-то добиться — представьте, как это должно произойти, как будто все уже случилось. И у вас получится.
- Старайтесь быть открытыми, доверяйте жизни. Хотя бы с лучшими друзьями.
- Умейте подбирать слова. Находите подход к каждому человеку. Совсем не обязательно что-то кому-то доказывать, или открывать все карты. Просто умейте находить общий язык, и давать полезную информацию по уровню развития.

- Находите единомышленников. Они есть, просто вы, скорее всего, их не замечаете и боитесь: показаться отсталыми на их фоне, и того, что они могут много о вас узнать, возможно осудить вас. Боятся не нужно, не для того дана жизнь, чтобы прожить ее в страхе, упуская ценные возможности.
- У вас наверняка есть какие-либо увлечения и области интереса. Совершенствуйтесь в них, достигайте успеха.
- Помните, что всегда есть пути, о которых вы не знаете. Не идите протоптанными дорогами — обгонят на поворотах. Ищите оригинальные и удобные пути, плевать, что другие не в силах осознать их практичность. Ведь идти по ним будете вы, а не они, и вам решать.
- Никогда не забывайте, что это не мир скучный, а просто вы мало видите. Для слепого или глухого он еще скучней, все ограничивается вашим восприятием.
- Отбросьте эгоизм. Ваш инструмент — ясное видение ситуации и осознаваемая справедливость.
- Живите в настоящем времени. Будущее никогда не наступит, если постоянно думать о нем: когда наступит тот момент, о котором вы постоянно думали, вы будете думать уже о другом отдаленном моменте. Существойте в настоящем моменте, иначе не заметите, как жизнь неожиданно закончится. Тоже самое, касается прошлого.
- Вспомните моменты детства, и верните то состояние.

Все в ваших руках. Грусть приходит от безучастности в собственной судьбе. А счастье достижимо, для него ничего не нужно, это такое же состояние, как сон или бодрствование. Так вот, чтобы оно наступило, надо проснуться.

Рекомендации о ВТО.

Диета - определённые диеты могут помочь в этом, особенно в начале. Они включают пост, вегетарианство и вообще употребление лёгкой пищи. Морковки и сырые яйца особенно благоприятны, но всех орехов надо избегать. Переедания тоже надо избегать. И никакой еды не надо есть перед попыткой выхода из тела. Если вы собираетесь практиковать во время сна, определите 2 - 4 часа перед этим без еды и питья (кроме воды). В общем, тут те же диетические рекомендации, как для кундалини-йоги.

Йога и дыхание - йога, мантры и дыхательные упражнения одинаково помогают физическому расслаблению. Практика кундалини-йоги особенно уместна, поскольку связана с изменёнными состояниями сознания. В натуре поднятие кундалини требует состояния сознания, аналогичного внетелесному опыту.

И открытый ум - думайте, как клёво научиться чему-то новому и исследовать новые миры!

Прежде чем перейти к специфическим методам, хочется высказать вам одну важную вещь, которую вы должны делать: ведите журнал! Это очень важно. Вы должны вести записи обо всех ваших опытах с изменёнными состояниями сознания. Почему? Потому что очень легко забыть детали этих опытов. Вы можете думать, что вы помните что-то, но как и в случае обычных снов, вы забудете со временем.

Другая причина делать записи - в том, что просматривая их впоследствии, вы можете находить закономерности, которых бы вы иначе не обнаружили. В частности это может помочь найти недостатки в развитии личности, ограничивающие возможности

астрального опыта и соответственно пути их исправления. Ведение журнала требует дисциплины. Фазовая проекция, как и всякое другое искусство, также требует дисциплины, и ведение хороших заметок есть часть дисциплины, которая потребуется для достижения успеха.

Рекомендуется также читать побольше об фазовом мире это может вызвать эффект "обратного действия" - поскольку опыт незнакомый, он не вызывает ассоциаций, но если во время внетелесного опыта вы встретите что-либо и вспомните, что вы об этом уже читали в книге, это может вам помочь идентифицировать свою личность и вспомнить о других фактах вашей "бодрственной" жизни. Но даже если вы полностью сознательны во время астрального опыта, то вы вовсе не обязательно будете помнить всё по пробуждении, так что есть смысл попытаться запомнить всё, ещё находясь в астральном сознании. Записывайте все "странные" явления, наблюдаемые вами во сне. Впоследствии, если они повторяются, они будут сигналами для вас о том, что вы находитесь во сне. Перед сном следует давать себе установку на то, чтобы обращать внимание на подобные явления.

Рекомендации по запоминанию снов.

Пока вы не научитесь подробно вспоминать свои сны, вы не добьетесь больших успехов в осознанном сновидении. Этому есть две причины. Во-первых, осознанное сновидение, даже если оно у вас и было, не имеет никакого значения, если вы не можете его вспомнить. В течение жизни мы все, вероятно, пережили множество осознанных сновидений, которые тут же забыли. Во-вторых, для достижения осознанности необходимо понять во сне, что это лишь сон, а для этого нужно хорошо знать, на что он похож.

Ваши усилия в работе над техниками осознанного сновидения обретут смысл только в том случае, если вы научитесь вспоминать хотя бы один сон за ночь. Достичь этой цели вам помогут следующие рекомендации.

Во-первых, надо хорошо выспаться. Отдохнувшему человеку легче сосредоточиться на запоминании сновидений и легче вставать ночью, чтобы записать их. Во-вторых, необходимость дополнительного сна обусловлена тем, что длительность и частота периодов БДГ-сна увеличиваются в течение ночи. Первый сон - самый короткий (обычно около десяти минут), спустя же восемь часов его длительность может увеличиться до сорока пяти - шестидесяти минут.

Другим необходимым условием запоминания снов является мотивация. Чтобы запомнить сон, многим людям достаточно просто настроиться на это и напомнить себе о своем намерении, ложась спать. Задача облегчается, если создается установка на интересные осмысленные сновидения. Журнал для записи сновидений, который в момент пробуждений должен находиться рядом, укрепит ваше намерение. Работа с журналом поможет сосредоточиться и подробнее вспомнить сон.

Ниже приведены рекомендации по его ведению.

Выработайте привычку спрашивать себя, проснувшись: "Что я видел во сне?", чтобы другие мысли не смогли вас отвлечь от содержания сна. Старайтесь не менять положения, в котором проснулись, не думайте о предстоящих делах. Если не можете сразу вспомнить сон, несколько минут полежите, не двигаясь и ни о чем не думая. Так вам удастся вспомнить по крайней мере отдельные фрагменты. В случае неудачи спросите себя: "О чем я только что

думал?" и "Что я только что чувствовал?" Среди этих мыслей и чувств часто можно найти нити, позволяющие вспомнить весь сон.

Попытайтесь удержать любую из них и восстановить события с этого места. Потом спросите себя, что происходило раньше, и еще раньше, воскрешая события в обратном порядке. Пройдет немного времени, и вы научитесь подробно восстанавливать сон по всего лишь одному фрагменту, оставшемуся в памяти. Если же не помогает и этот прием, попытайтесь пофантазировать на тему сна, который у вас мог бы быть: отметьте, что вы чувствуете, составьте список того, что вас беспокоит, и спросите себя: "Видел ли я это во сне?" Вспомнив пусть даже только общее настроение сна, опишите его в журнале сновидений. Если вы ничего не вспомнили лежа в постели, то сможете это сделать днем, поэтому держите ручку и журнал наготове.

Бывает, что прогресс в запоминании сновидений идет медленно по сравнению с другими навыками. Не отчаивайтесь: со временем успех придет и к вам. Как только вы научитесь запоминать хотя бы один сон за ночь, можно приступать к занятиям осознанным сновидением.

Решение личных проблем при помощи сновидений.

Как известно, практика осознанного сновидения начинается, как ни странно, а) когда мы бодрствуем и б) с обращения внимания на обычные ночные сновидения.

Многие из вас, возможно, ведут журнал сновидений. Это тренирует сновиденную память и, в целом, заставляет нас уделять сновидениям больше времени и внимания, впуская их в нашу жизнь за тем, чтобы потом впустить в них осознанность.

В статье *Incubating Dreams Solves Problem* доктора Генри Рида рассказывается о двух исследованиях, имевших место в Институте Трансперсональной Психологии и Гарвардской Медицинской Школе. Речь идет о методике, работающей с обычными ночными сновидениями. Она направлена на решение проблем, которые возникают у нас в повседневной жизни.

В первом исследовании принимали участие люди, имевшие различные проблемы, не решённые, по крайней мере, на протяжении месяца, решение которых было важным и действительно изменило бы их жизнь в лучшую сторону. Следует так же отметить, что к участию допускались только те, кто мог припомнить хотя бы три сна за неделю.

Первые две недели исследования участники интерпретировали сновиденную символику и применяли озарения, пришедшие во сне, к реальной жизни. На второй неделе около половины испытуемых увидели сны, имевшие отношение к решению их проблемы, но только одна пятая смогла на их основании сделать реальные шаги к решению.

Вторые две недели проходили в так называемой «рутине сновиденной инкубации». Она заключалась в том, что каждый создал для себя особую мантру, заключающую суть его безвыходной ситуации. Каждый раз, отходя ко сну, он должен был записывать эту мантру в особый журнал, стараясь повторять её также и про себя, вплоть до засыпания. Это следовало делать первые три ночи недели, потом нужно было отдыхать два дня и повторять затем ещё два дня.

По окончании четырёх недель, испытуемые разделились на три приблизительно равных группы. Одну часть составили те, кто решил, или частично решил свою проблему. Вторую – те, кто видел

важные сны, пролившие свет на их ситуацию, но не сделавшие, тем не менее, никакого прогресса. Люди в третьей группе не достигли ничего.

Были проведены беседы с каждым испытуемым, в ходе которых выяснилось, что люди, достигшие прогресса, работали над своими внутренними проблемами, в то время как остальные пытались решить различные профессиональные вопросы. Они сфокусировали свои усилия на внешнем мире, в то время как успешные участники ориентировались на озарения или изменение себя самих.

Исследователи отметили несколько случаев, когда сновидцы получали сообщения от своего «высшего Я».

Было так же сделано заключение, что усилия по решению проблем оправдывали себя для тех испытуемых, которые были готовы оставить проблему в прошлом и двигаться дальше.

Второе исследование проводилось, как часть курса для студентов-медиков в Гарвардской Школе. Им было предложено выбрать какую-либо проблему и постараться увидеть во сне её решение. Инструктор описал им несколько особых техник, которые помогли бы направить их сон в нужное русло.

Спустя неделю половина студентов смогла припомнить сны, связанные с их проблемой, а одна треть считала, что сны помогли им решить её. Независимое жюри на основании анализа дневников, которые студенты вели в процессе исследования, подтвердило значимость результата. Лучше всего дело обстояло с личными интересами или здоровьем, хуже – с общими темами или академическими исследованиями. В кругу решённых проблем описывались сложности с расстановкой мебели, нарушением

менструального цикла и трудности в выборе места для дальнейшей учёбы.

Таким образом, посредством обращения к снам, люди могут получить ответы на свои вопросы. Многие заметят, что здесь, как всегда, идёт речь о намерении. Создавая «мантру» мы направляем с её помощью своё намерение (по тому же принципу работают, например, молитвы). Так же хотелось бы обратить внимание на то, что далеко не все вопросы можно решить таким образом. Не следует, например, спрашивать, кто станет президентом, или что лежит в чёрном ящике. Большая вероятность получить ответ будет наблюдаться, если вы спрашиваете о своих внутренних проблемах, или проблемах, непосредственно связанных с вами лично. Даже если у вас не получится решить проблему через сон, данная методика поможет вам сконцентрировать больше внимания на сновидениях, что необходимо при начале практики осознанного сновидения.

Семь секретов людей хорошо высыпавшихся людей.

Некоторые люди рассматривают сон, как необходимость, как очередное дело в списке, о котором не надо напоминать. Чтобы высыпаться, надо изменить само отношение ко сну, «влюбиться в сон», и есть люди, которые это сделали.

Вы знаете, что сон важен, и вы знаете правила, которые нужно соблюдать, чтобы вам хватало сна: никакого кофе, унести телевизор и ноут из спальни и т.д. Но такие простые «можно» и «нельзя» даже странно применять к чудесной вещи под названием сон.

«Люди смотрят на сон, как на очередное рутинное занятие, как чистить зубы, например», — говорит Рубин Найман, специалист по сну и доцент медицины в центре Аризонского Университета интегральной медицины. — Для современных людей это вроде долга, по 7-9 часов отключаться от реальности, они воспринимают

сон, как аппендикс, как что-то бесполезное в современном мире».

Но некоторые люди пересмотрели свое отношение ко сну. «Когда мы влюбились в сон, он стал приоритетным занятием, — рассказывает Найман. — Уйти вовремя с вечеринки, оторваться вечером от компьютера — всё это больше не создавало проблем». Вот семь секретов от людей, которые смогли превратить сон в настоящее удовольствие. Может быть, у вас тоже получится полюбить сон.

1. Они ценят свои сны

Во время фазы быстрого сна, или REM-фазы, наш мозг собирает идеи и мысли вместе в таком ключе, который никогда не пришел бы в голову в сознательном состоянии. «Умение видеть сны имеет огромное значение для памяти и творчества», — говорит Найман.

«Влюбленные в сон» стараются осознавать свои сны и запоминать их. При этом не обязательно разгадывать сновидения, хотя это увлекательное занятие, которое может натолкнуть на интересные мысли. Они помнят, что сновидения многозначны и отражают наше подсознание, и это уже серьезная причина ценить свои сны.

2. У них два времени для сна

Первое время для сна — это время, когда человек успокаивается, убирает от себя все раздражители. Второе — когда выключается свет и человек действительно ложится в кровать с целью уснуть.

Например, Найман выключает свет в 22.00, а первое время для сна у него наступает в 21.30 или даже в 21.00. Так что есть целый час,

чтобы расслабиться, избавиться от стресса и настроить организм на сон.

Современные «люди действия» иногда сравнивают себя со спортивным автомобилем или самолетом. Но чем быстрее автомобиль, тем больше его тормозной путь, и любому самолету нужна взлетно-посадочная полоса в несколько сотен метров.

Так что, чем больше вы сделали за день, и чем активнее он прошел, тем больше времени вам требуется для того, чтобы с бурной деятельности настроиться на сон.

Постепенно успокаиваться, становиться сонным, ощущать мягкую тяжесть, которая придавливает тебя к кровати и поддаваться ей, соскальзывая в сон. Это действительно приятно.

3. У них есть два времени для подъема

Нет, это не значит, что любителей поспать надо силой стаскивать с кровати, чтобы он наконец поднялся. Просто такие люди ценят состояние утренней дремоты и не прочь задержаться в ней подольше.

Это состояние — необычная смесь сна, фантазии и бодрствования, в котором любые внешние раздражители оставляют отпечаток на образах сна.

Если вы, как многие другие люди, не можете просыпаться без будильника, поставьте на него такую мелодию, чтобы она будила вас медленно и осторожно, или даже два раза через определенный промежуток времени.

Кроме того, в состоянии утренней дремоты вы сможете лучше

ВСПОМНИТЬ СНЫ.

4. Они действительно устают

Лиза Меркурио, сооснователь сети The Bedtime Network, рассказала о том, как физическая активность помогает ей отлично выспаться. Лиза участвует в марафонах, действительно устает, пробегая несколько миль, и говорит, что её можно назвать «влюбленной в сон».

Она утверждает, что усталость именно на уровне физического тела — это отличный стимулятор сна. Кроме того, физическая активность помогает успокоить мысленный бардак, который часто мешает уснуть.

5. Они выбирают правильные средства для сна

Вместо того чтобы глотать лекарства или успокоительные, «влюбленные в сон» потребляют мелатонин, аналог естественного гормона, важного для сна.

Наш организм сильно зависит от уровня освещения, а поскольку мы не всегда можем позволить себе перед сном и во время сна находиться в темноте, прием мелатонина помогает организму понять, что пора засыпать.

6. Они прощают себе бессонные ночи

Не всегда получается следовать всем предписаниям, которые обеспечивают отличный сон, и у каждого случаются срывы. Чашка кофе вечером, интересный фильм на планшете, поздний ужин или навязчивые, тревожные мысли.

Не стоит расстраиваться, что так получилось, эта бессонная ночь не разрушит вашу жизнь, а завтра будет смысл лечь пораньше или подремать днем.

7. Не отказываются от сна из-за личного времени

Главная причина, по которой взрослые люди ложатся спать позже, чем хотят, в том, что они стараются освободить себе личное время, отнимая у часов сна.

Днем — работа, по вечерам — шашки или работа по дому, времени на любимые занятия просто не остается. Вот и приходится отнимать у себя два-три часа сна просто чтобы просмотреть свою любимые сайты, почитать книгу или посмотреть фильм, который давно советовали.

Если вы смените установку о сне, «влюбитесь в него», сменятся и приоритеты, и время для себя вы будете выкраивать за счет других дел.

В итоге график немного передвинется, и вы свалитесь в кресло с ноутбуком не в десять вечера, как обычно, а в восемь, и в десять будете уже вполне готовы провалиться в царство сновидений.

Можно даже завести себе какие-то ритуалы перед сном. Например, у детей ритуал перед сном — интересные истории и объятия. Это отлично подойдет и для взрослых.

Сергей Изриги - начальные инструкции.

Вводный инструктаж по картографии сновидений от авторов.

Первое, что нужно сновидящему на стадии 00.doc, это дневник сновидений.

Сны бывают 4-х типов: "бредовая петля", 100%-я болтовня, сон с элементами действия и так называемое "прозрачное сновидение". Можете оспаривать эту классификацию, добавлять или отнимать номинанты, но суть проста - 4 вида, и все. Осознанные сновидения не являются снами. Первые два типа - очень полезн... но на стадиях 07-09.doc. Оптимальными для начала являются сны 3-го вида.

Интересно отметить, что сны первого вида снятся при перегрузке нервной системы - причем всю ночь, то есть все 5-6 периодов REM-снов. Сны 2-го типа снятся во 2-4 периоде REM-сна. Нужные нам сны с действием - это 1,5,6 период REM-снов. То есть лучше всего вспоминать последний сон.

Как вспоминать (так, чтобы ежедневно)? Настройка ставится на фазу просыпания. Просыпаться надо медленно и с намерением вспомнить сон. Это дело деликатное и личное. Каждый сам находит пути и способы осуществления этой задачи.

Проснулись, вспомнили, записали в дневничок. Похмелье, подруга в постели, дела - все по боку. Первые шаги требуют огромной воли. Вести записи необходимо каждый день. В принципе, есть три переломных момента. Первый - заставить себя вести дневник. Как вести дневник? Приснился сон. Ты его вспомнил. Рисуешь в дневнике план местности (старайся подробнее, потом пригодится). Рядом кратко описываешь контекст сна. Далее, свои ассоциации с

этим сном, мысли и прочее. Далее, ставишь на страничке порядковый номер.

Собираешь около 20-30 таких страничек. Ждешь слияния снов. (На самом деле мы все живем во сне на малом пятачке пространства. То есть, рано или поздно, отдельные сны начинают сливаться.) Если не терпится, начинай расставлять номера сновидений на чистом листе бумаги. Просто доверься интуиции.

Мой совет: карту сновидений расположи зеркально - сверху юг, снизу север, справа - запад, слева - восток. Сновиденный и повседневный миры - это отраженные проекции друг друга. Фокальная точка - ты.

Ориентиры:

Карта ограничена так называемыми граничными областями. Южная граница, почти наверняка, будет связана с детством - река, море, горы, океан, череда холмов. Она не сдвигается при прогрессе сновидений. Северная граница сдвигается постепенно. На востоке у многих "слепое пятно". То есть, имеются какие-то элементы восточного сектора, но там куча неизведанных мест. Западный сектор стабилен и ограничен обычно рекой, за которой виднеются горы.

Я побывал во многих странах, а в России не жил только на Дальнем Севере и Дальнем Востоке, но на моей сновиденной карте есть только один город. Он включает в себя элементы многих других городов - фактически, это шаблон понятия "город". На южной половине карты находится гигантское сооружение, которое многими воспринимается либо как многоэтажный вокзал/станция/аэропорт, либо как гора/Олимп/лестница в небо/и так далее. Это гигантское сооружение флуктуирует на

многих картах, сдвигаясь то югу, то к центру карты. В центре карты - твой родной дом. В северо-восточной секторе - зоны катаклизмов, места различных духовных школ, зоны кошмаров и т.д. В этом секторе с тобой будут встречаться другие сновидящие и некоторые "лазутчики".

В северо-западном углу располагается непонятный феномен, который ты рассмотришь хорошо только в момент смерти. Эдакая "дыра", куда стекает западная и северные реки. Об этом поговорим потом. На карте имеются очень стабильные и неизменные места, но есть и зоны трансмутаций, где все меняется. Зоны трансмутаций являются входами в нижние миры. Примерно на середине карты и к западу есть огромный котлован, в котором располагается шаблон "индустрии". Когда наведишь это место, поймешь. Рай - в юго-восточном углу. Очень красивое место, но меня поразило, насколько оно маленькое и... ммм... деревенское.

В сновиденном мире много ловушек внимания - лабиринты, тюрьма (гигантский компьютер), отчий дом и т.д. В этих местах хранятся части нас самих. Это некие части нашего сознания, заключенные в отдельные носители информации. Тему ловушек опять-таки лучше рассматривать позже. Особенно, когда ты побываешь в "заповеднике" и получишь/вернешь порядочную порцию своей "светимости".

На карте имеются ж/д. Считай их бонусами. Каждая ж/д персонифицирует классный способ перемещения точки сборки. Короче, об этом можно говорить бесконечно. Начни, я помогу.

Остановка мира.

Описание простого способа выключить внутреннюю болтовню и, возможно, остановить мир.

автор: Сергей Изриги

Самый лучший способ остановки мира заключается в следующем триксе. Можно входить в такие состояния, когда любая мысль будет четко разрушать определенную фиксацию внимания. В таких случаях мысли становятся импульсами, срывающими длительный процесс настройки. Вы создаете состояние, вдруг - бац!- и все испортилось. К примеру, мы занимаемся созерцанием, добиваемся какого-то эффекта, и вдруг это срывается по прихоти ума.

Давайте начнем фиксироваться на этих моментах срыва. Тогда наш ум будет заниматься онанизмом. Он начнет фиксироваться на некоей деятельности, почувствует нарастание напряженности тоналя, который попытается запустить ВД, и в то же время ум будет стремиться к эякуляции - взрывному завершению процесса. Вам, как закаленным тантристам и даосам, известно, что суть достижений и сиддх заключается в продлении подобных "предэякуляционных" состояний. Например, в пранаяме вы продлеваете задержку дыхания. "Эякуляцией" будет выдох. Напряженность заключается в желании сделать выдох и вдох. В тантре вы продлеваете задержку выброса семени. В созерцании продлеваете фиксацию. То есть кодовая фраза: продление фиксации!!!

Я уже раз десять рассказывал о хакерском способе остановки ВД. Он очень простой. Уединяйтесь! Говорите родственникам, что убьете каждого, кто помешает вашей возвышенной практике. Затем ложитесь в позу мертвеца: руки вытянуты вдоль боков до локтей,

кисти лежат на паховых складках бедер (не знаю, как описываются эти складки. Для кого-то будет понятнее, если я скажу "по бокам низа живота"). Ноги вытянуты. Иногда помогает положить одну ступню на другую (как бы замыкая циркуляцию энергетических потоков). Главное расслабиться. Но не дремлите и не засыпайте. Помните, что вы выполняете трюк хакеров. От этих ребят можно ждать чего угодно. Вы рискуете оказаться перед лицом реальной опасности. Поэтому расслабьтесь, но оставайтесь начеку.

Глаза открыты. Вы смотрите не на потолок, а на среднюю часть между потолком и вашим лицом. Вы фиксируете взгляд на воздухе. Попрактиковавшись, вы научитесь это делать. Взгляд может блуждать. Пусть делает, что хочет. Все ваше внимание должно быть нацелено на другие вещи. На какие? Прежде всего, вы заставляете себя смотреть на средний слой воздуха между вами и потолком. Во-вторых, вы стараетесь не моргать. Нарастает напряжение мышц, фиксирующих хрусталик. Появляется резь в глазах, вам ужасно хочется моргнуть. И вот в таком неустойчивом состоянии каждая мысль будет импульсом для моргания или желания сдаться. А вы не сдавайтесь. Волей превозмогайте резь в глазах и желание моргнуть. Помогает еще большее расслабление тела и особенно мышц хрусталика.

В конце концов, ВД вас победит. Практика заключается в следующем. Каждый день вы выполняете это упражнение. Со временем вы станете асом в борьбе с напряжениями мышц и ВД. И тогда однажды мир остановится. Вы попадете в пространства чистого осознания. Я вижу это как вселенную синих, голубых и фиолетовых пузырьков. К ним можно прилипать, и тогда они унесут вас в другие миры. Их можно поглощать, и тогда они дадут вам уникальные знания. Из них можно собирать узоры событий и миров, галактики, богов и людей. А затем вы найдете себя в первом

внимании, со смутными воспоминаниями о переживаниях во втором внимании. Это кайф! Это стоит испытать. Главное, в нашей умственной мастурбации знать смысл трикса - смысл созерцательной техники!

Пять приемов для глубокого сна, улучшения памяти и ярких снов.

Не секрет, что сознательные выходы из тела сложно осуществлять, если не иметь достаточно глубокого сна ночью. Поэтому целесообразно было бы знать самые действенные приемы и хитрости, способствующие быстрому засыпанию и хорошему сну. Это поможет не только тем, кто хочет быстро получить осознанное сновидение, но и тем, кто страдает расстройством сна.

Магический эффект от ананаса

Как известно, гормон мелатонин вырабатывается нашим мозгом перед тем, как мы собираемся спать. Но иногда наш жизненный стиль или диета блокирует выработку мелатонина. И из-за этого мы долго не можем уснуть или просыпаемся посреди ночи часто. В этом случае вопрос о том, как осуществить выход из тела уходит на второй план.

Между тем ученые из Таиланда выяснили, что выработку мелатонина можно усилить, если кушать перед сном ананасы. Ранее было известно, что бананы увеличивают выработку мелатонина на 180%, но у ананасов этот показатель составляет целых 267%. Стоит отметить, что лучше усиливать выработку мелатонина естественным путем, нежели форсировать его производство с помощью таблеток. И для этого есть веская причина – большинство

препаратов, содержащих мелатонин, производятся из коровьей мочи.

Кроме того, вряд ли вам это поможет быстро засыпать и добиться осознанного сна в первый же день. Также может развиваться зависимость от таблеток. Необходимо съесть одну порцию ананаса с заходом солнца и к 22-00 выработка мелатонина достигнет своего пика. Другими словами, примерно за 2 часа до сна лакомство этим низкокалорийным фруктом сделает свое магическое действие, и сон будет глубоким, а сновидения яркими и, вполне возможно, осознанными.

Аденозин – гормон усталости

Еще до того, как стало известно, почему мы все нуждаемся в здоровом сне, были гипотезы о том, что желание заснуть вызывается гипнотической субстанцией, которая накапливается в период бодрствования. В 1907 году французский ученый Генри Пирон выгуливал собак по улицам Парижа ночью, не давая тем самым им спать. Затем он извлекал спинномозговую жидкость собак и вводил ее в мозг здоровых собак. Эффект был незамедлительным, подтверждая гипотезу: собаки спали дольше и более глубоко, чем обычно.

Аденозин аккумулируется натуральным путем в часы бодрствования, однако периоды умственной или физической активности значительно ускоряют этот процесс. Это можно сравнить, например, с тем, когда вы чувствуете себя изможденным после трудного экзамена. Попробуйте нагружать свой мозг максимально каждый день, невзирая на то, с какой стороны кровати вы проснулись. Если ваша работа не связана с умственной стимуляцией, тогда читайте различные задачки, решайте кроссворды, и чем сложнее они будут, тем лучше.

Ограничение сна: спать меньше, но лучше

Один из самых наиболее верных и эффективных способов провести меньше времени в кровати, пытаясь заснуть, это просто отвести меньше времени на сон. Ограничение сна это действенный путь для лечения бессонницы, который используется довольно широко врачами. Такой способ позволит вам засыпать практически мгновенно после того, как голова коснется подушки и спать всю ночь. Наиболее хорошо этот метод работает вместе с накоплением гормона аденозин.

Конечно, вы можете ощущать себя немного не выспавшимся, но вскоре поймете, что это минимальный дискомфорт. Эта также действенная мера против более тяжелой степени лишения сна, которая не позволит нормально функционировать днем. Добиться этого можно довольно просто. Например, если вы спите с 23-00 до 07-00 (8 часов), необходимо приучить себя ложиться в 24-00 и вставать по будильнику в 06-00.

Просыпаться рано, несмотря на то, как хорошо вы спали, выспались ли, это главный фактор на пути к здоровому сну. Также в этом кроется ответ на вопрос, как увеличить количество осознанных снов и повысить их реалистичность. Не следует при этом делать в постели такие вещи, как поиск информации в интернете или мастурбация. Лучше приберечь эти вещи для душа или дивана.

Оставшимися двумя способами побороть бессонницу, улучшить память и качество сна является свет и кофеин. Темнота мгновенно способствует выработке мелатонина в нашем организме. Но также необходимо присутствие света в течение дня, как можно больше. Это будет способствовать более скорому засыпанию, значительно увеличит шансы на то, чтобы попасть в яркий осознанный сон и запомнить его во всех подробностях.

Кофе рекомендуется выпивать сразу после пробуждения, но не позже 14-00, поскольку кофеин долго находится в организме и сон будет испорчен. Кроме того, достаточно всего одного стакана на весь день. А если есть возможность дольше находиться на солнце, то от кофе лучше отказаться.

Тем не менее, важно учитывать тот факт, что некоторые люди выходят в осознанный сон тем чаще, чем чаще просыпаются посреди ночи. На самом деле мы все просыпаемся каждые 90 минут сна, но не помним об этом. Хотя каждое это просыпание можно использовать для входа в осознанный сон. Однако если и заниматься этим, то лучше делать перерывы, чтобы выспаться.

Развитие интуиции.

Развитие интуиции. Что мешает?

Интуиция не является даром, которым владеют лишь избранные. Она есть у каждого человека, проявляясь в разной степени, при этом с помощью определенных упражнений ее можно развить и усилить. Однако прежде чем приступить к развивающим упражнениям, следует устранить факторы, препятствующие развитию интуиции: это позволит преодолеть порог сознания и приблизить момент озарения.

Развитие интуиции. Препятствия на пути.

Во-первых, наличие отвлекающих факторов, препятствующих концентрации сознания на решаемой проблеме. Необходимо так называемое «разумное бездействие», т.е. фиксация внимания на задаче. Этому способствуют техники медитации, многократное повторение вопроса. Важно проявить терпение и способность отстраниться от всего, что перехватывает внимание – бессмысленные разговоры, информация из СМИ, плохое освещение, неудобная поза и т.п.

Во-вторых, развитию интуиции мешают предрассудки и стереотипы. Преодоление этого порога позволит увеличить вероятность инсайта, озарения. Свободный от стереотипов новичок способен увидеть новое, неожиданное решение проблемы.

В-третьих, физическое недомогание – усталость, голод, мигрень, отравление и др. препятствуют концентрации энергетики, в то время как полноценный отдых и здоровый организм способствуют духовному подъему. В поисках духовного подъема представители творческих профессий (поэты и художники) часто прибегают к искусственным стимуляторам – кофе, спиртным напиткам, наркотикам. В результате усиливается приток крови к мозгу в ущерб остальным органам, но повышение мозговой энергетики приближает момент вдохновения. Существуют и сугубо личные приемы искусственного «выманивания» вдохновения: Шиллер опускал свои ноги в лед, а Руссо напротив – работал под жарким полуденным солнцем.

И, наконец, последний фактор, препятствующий развитию интуиции, это повышенные энергетические затраты на обдумывание проблемы и поиск единственного верного решения. Это может быть излишне размашистый почерк, большое пространство и т.п. Решаемая задача должна быть представлена по

возможности более компактно: почерк – понятный, пространство – небольшое и хорошо освещенное. Этот фактор очень тесно переплетается с первым: сокращение рабочего пространства уменьшает энергию, затрачиваемую на обработку информации, и способствует концентрации внимания.

Сила Воли.

Сила воли... Как часто мы слышим это словосочетание и как трудно нам порой совладать с собой, чтобы сделать что-то очень важное или необходимое. Да и весьма непросто порой ощущать раздвоение в стремлениях и ожиданиях, мотивации и отсутствии каких бы то ни было решительных действий.

Сила воли... Что это за магическая формула, действующая, словно ракетный удар или, наоборот, сохраняющая полное безмолвие и спокойную выжидательную позицию?

Сила воли — это свойство личности, интегрируемой и руководимой душой.

Сила — это качество личности, воля – проявление души.

Сила без воли — это ленивая дама, совершающая усилия лишь в необходимости удовлетворения и потакания собственным слабостям, даже если они в мужском теле.

Качество воли – это осознанность и сознательная направленность. При этом ОСОЗНАННОСТЬ – это ОСЕНЕНИЕ+ЗНАНИЕ+ОТВЕТСТВЕННОСТЬ.

В свою очередь ОТВЕТСТВЕННОСТЬ – качество души, иманируемое духом. В противоположность ответственности выступает обязанность, как «обязательная ответственность» или точнее,

обязанная путами бессознательности ответственность, что уже само по себе есть нонсенсом ибо ответственность – качество добровольное и всегда осознанное.

Таким образом, воля всегда первична по отношению к силе, как душа к личности, при этом иницируя личность и отдавая ей все бразды управления, и вручая опыту исполнительную роль ведущей динамичной энергии. Но эта роль всегда условна, ибо личность всегда ведома вне зависимости от степени её осознания управляющей и контролирующей роли души.

Сила воли, выражаясь языком физики – это взаимодействие центробежной, центростремительной и гравитационной сил. При этом гравитационное взаимодействие присуще воле как проявленной силе души, являющейся центростремительной или центробежной по отношению к силе личности.

Слабое гравитационное взаимодействие характерно для души, неявственно проявляющей свою направленность к личности, позволяя последней руководствоваться собственными соображениями, реакциями, выводами, соизмеряя или игнорируя душевные послы.

При этом душа по отношению к личности всегда центростремительна, не позволяя личности слишком отдалиться от центральной оси устремлений её жизненной направленности.

Из этого следует, что сила воли – это устойчивая связка или звено в цепи причинно-следственной связи, именуемой человеком судьбой или жизнью. Как она будет проявлять себя, в полной мере зависит от уровня развития личности. Чем интегрированнее личность с душой, тем более устойчивой является сила воли, проявляющаяся как управляемая энергия: от динамичной и активной, до

практически неподвижной, сохраняя при этом определённую степень уравновешенности.

Когда человек ощущает бессилие или по какой-то причине его сила не способна что-либо преодолеть, значит, его воля либо спит и не пробуждена, либо личность игнорирует волевой потенциал. Когда мы говорим, что сила – физическая величина, мы отсекаем самую важную её часть – духовную, которая лежит в основе любого её проявления. И наоборот, сила духа не имеет прямой взаимосвязи с физической силой и примеров тому множество.

Самое сложное в том, чтобы сила воли была проявленным действующим агентом человека – это уметь устанавливать устойчивый контакт с душой. А возможно это при определённых условиях, среди которых можно выделить главные:

- умение обуздывать ум
- обладать способностью разотождествляться с эмоциональным потоком
- использовать чувствознание
- входить по желанию в интуитивный канал
- уметь тонко сонастраиваться и ощущать
- правильно интерпретировать послы души
- различать стремления эго и души

Даже этот неполный перечень свидетельствует о том, что человек, желающий использовать силу воли по своему желанию должен обладать определёнными способностями, выходящими за пределы обычной необходимости, обслуживающих главные нужды и потребности.

Вы можете возразить, приведя аргументы в пользу того, что не все люди, обладающие недюжинной силой воли, являются осознанными и духовно развитыми существами. Это так, но только отчасти. Ибо воля так проявляет себя часто через неосознанные инструменты личности. Но мы рассматриваем иное, а именно способность сохранять контакт с волевым проявлением души в русле сознательного контроля личности. На примере это проявляется потрясающей работоспособностью и умеренностью без истощения и надрыва, без волнообразных эмоциональных спадов и потрясений, без ярких экспрессивных реакций, сменяющих меланхоличную лабильность и угрюмую подавленность.

Сила намерения.

Намерение – это реальная сила, которая стоит за желанием. Само намерение обладает большой мощью, потому что намерение – это желание, в котором отсутствует привязанность к результату. Одно только желание не обладает силой, потому что для большинства людей желание – это внимание вкупе с привязанностью.

Намерение в сочетании с умением не привязываться к результату ведет к осознанию настоящего мгновения, сконцентрированного на самом важном. А когда действие осуществляется в осознании настоящего мгновения, оно наиболее эффективно. Ваше намерение направлено в будущее, но ваше внимание находится в настоящем.

До тех пор пока ваше внимание в настоящем, ваше намерение, касающееся будущего, осуществляется, потому что ваше будущее создается в настоящем. Вы должны принимать настоящее таким, каково оно есть. Принимать настоящее и связывать намерение с будущим.

Прошлое, настоящее и будущее – все это свойства сознания. Прошлое – это воспоминания, память; будущее – предвосхищение; настоящее – осознание. Следовательно, время – это движение мысли. Как прошлое, так и будущее рождаются в вашем воображении; только настоящее, которое представляет собой осознание, реально и вечно. Настоящее – это потенциальные возможности для пространства и времени, материи и энергии. Это вечное поле возможностей. Эти силы не в прошлом и не в будущем. Они просто есть.

Точно направленное намерение – это качество внимания, неслабеющий порыв сосредоточенности на цели. Точно направленное намерение означает постоянное удержание внимания на намеченном результате. Так вы полностью отказываетесь позволять препятствиям разрушать и рассеивать концентрацию вашего внимания. Это полное и абсолютное исключение всех препятствий из своего сознания. Вы можете сохранять непоколебимое спокойствие, со всей страстью посвятив себя своей цели. Это сила одновременного действия непривязанного осознания и точно направленного, сфокусированного намерения.

Поставьте силу намерения себе на службу, и вы сможете создавать все, что пожелаете. Вы можете добиться результата также с помощью усилий и попыток, но за это приходится платить, а платой служат стрессы, сердечные приступы и прочие нарушения гармонии и здоровья. Куда лучше вооружиться чистым духовным намерением. И всегда помнить, что ваша истинная природа – это природа чистого духа. За что бы вы ни взялись, несите сознание своего духа, легко отпускайте свои желания, и Вселенная сама справится с деталями.

Сколько нужно спать.

Один из главных вопросов в теме сна — сколько надо спать для нормального функционирования организма? Считается, что спать надо человеку 7–8 часов в сутки. Врач-сомнолог и нейрофизиолог медицинского центра «Наедине-Н» Сергей Ярош утверждает, что тут все очень индивидуально — зависит от конкретной личности.

Временной «коридор» укладывается в интервал 5–10 часов. Лично тебе спать надо такое количество часов, после которого ты чувствуешь себя бодрым и отдохнувшим.

«Особое значение имеет не количество, а качество сна. Вот у меня есть знакомый, академик, он часа 4 спит. А были у меня пациенты, кому требовалось для того, чтобы выспаться, спать 11–12 часов. Но в среднем, по статистике, те, кто спит меньше 5 и больше 10 часов, скажем так, меньше живут», — рассказал Сергей Ярош.

Весь процесс здорового сна делится на циклы, а каждый цикл — на стадии сна. Сначала идет поверхностный сон (две стадии минут по 10–20), потом — глубокий, которые наступает примерно через полчаса. Если существуют какие-то нарушения (врачи их сейчас насчитывают более 90 разных видов), то стадия глубокого сна не наступает, человек, как бы, находится в дреме. Одно из таких нарушений, препятствующее нормальному сну, — апноэ (задержка дыхания во сне), которое очень распространено среди мужчин, и особенно среди полных.

Есть мнение, что выспаться можно, как говорится, впрок или отоспаться на выходных после долгого бодрствования.

«Все равно это как-то скажется, если не на молодом организме, то в дальнейшем. И это точно не восстанавливает силы. Свою

физиологическую норму нужно спать каждую ночь. Понятно, что не всегда это удастся, но тут надо для себя решить, что важнее — здоровье (пусть и будущее, если сейчас все в норме) или то, ради чего ты недосыпаешь», — уточнил врач-сомнолог.

Спать нужно тогда, когда хочется. В этом убежден Сергей Ярош. В обязательном порядке ложиться, например, в 22:00 или 23:00 вовсе не обязательно. «Современному индустриальному человеку важнее фаза быстрого сна, которая отвечает за психологическое восстановление. Но если человек будет постоянно недосыпать, то это приведет как минимум к истощению — и физическому, и психологическому. Он будет испытывать постоянную усталость, быструю утомляемость, снижение памяти... В дальнейшем — развитие неврозов, вплоть до психических заболеваний», — сообщил доктор.

Помнишь эпизод из киносаги «17 мгновений весны», где Штирлиц заснул на полчаса перед поездкой в Берлин? Специалисты утверждают, что в этом есть определенная доля правды. Если речь идет о кратковременном дневном отдыхе, то эта цифра — полчаса — как раз оптимальная.

«15–20 минут, но не более получаса. Это будет такая дремота. Но это не замена ночного сна, а лишь дополнение, так как когда ты спишь ночью полный цикл (полтора часа), в этот период в организме идут процессы восстановления: синтезируются вещества определенные — белки, гормоны, аминокислоты... Эти процессы в состоянии бодрствования не происходят», — поведал Сергей Ярош.

Теоретически научиться спать недолго можно. Главное, делать это в темноте (поскольку при свете в организме не вырабатывается мелатонин, который, по некоторому мнению, необходим для

противостояния организма онкологическим заболеваниям) и чтобы сон был нормальный в течение 2–3 циклов, т.е. 3–4,5 часов.

Несколько правил, которые помогут сделать твой сон максимально качественным:

- Спать надо при свежем воздухе. Проветривай помещение, а лучше не закрывай на ночь форточку. Температура воздуха в комнате, кстати, должна быть в пределах 18–20 градусов.
- Перед сном необходимо расслабиться. Выкинуть из головы все дневные проблемы. И не засыпать за просмотром телевизора или у экрана компьютера.
- Перед сном не наедайся. Оптимально поужинать — часа за два-три до сна. Идеальное «снотворное» — мед с молоком. Кофе, алкоголь и сигареты перед сном влияют на его качество в худшую сторону.
- Спать надо на удобной кровати и с удобными матрасом и подушкой — средней жесткости. Слишком мягкие «сонные» аксессуары погрузят тебя в продолжительный сон.
- Перед сном прими теплый душ. Если хочешь полежать в ванне, то лучше это сделать часа за полтора-два до отхода ко сну.
- Хорошая физическая нагрузка днем также способствует хорошему сну.

Сновидение и дубль.

" Мы привыкли считать, что сны - это иллюзорная реальность, не имеющая никакого отношения к настоящей реальности. Мы думаем, что всё, что не соответствует нашим привычным

представлениям о реальности, попросту не существует. Сновидение - это не иллюзия. Сновидение - это сон без отключения сознания, и начинается он только тогда, когда мы понимаем, что спим.

Одним из самых важных результатов сознательного контроля за снами является формирование тела сновидения. Согласно Карлосу Кастанеде, одно из двух основных направлений в практике воинов-нагуалей - это действие в мире снов (второе направление - сталкинг). Проникновение в мир сновидения важно потому, что мир снов тесно совпадает с миром бодрствования. Речь не идет о полном совпадении, они не схожи, как две капли воды, просто от того, как мы живем, зависит характер наших снов. Стоит нам изменить свой образ жизни, как меняется и мир нашего сна, и наоборот, стоит нам изменить мир нашего сна, и поменяется наш образ жизни. Изменив сны, мы можем изменить жизнь. С помощью сновидения мы можем даже повлиять на ход событий нашей жизни.

В толтекской терминологии душа сновидения соответствует телу сновидения, или «двойнику» - «дублю». Однако сновидящие могут использовать его не только в состоянии сна. Тело сновидения может также при соответствующей тренировке отделяться от тела в бодрствующем состоянии и самостоятельно действовать. Толтеки знали, что сны представляют собой мост - связь между обеими сторонами человеческого сознания. В «Путешествии в Икстлан» Кастанеда пишет, что толтеки не занимались толкованием снов, это было бы для них слишком мелко, но они разработали специальную методику видеть сны, которую называли «искусством сновидения».

Главное различие между обычным сном и сновидением толтеков - в сознательном контроле собственных действий в происходящем во сне. Обучение методике сновидения начинается с того, чтобы в одном из снов суметь увидеть свои руки. При этом

подразумеваются, конечно, руки тела сновидения, а не руки физического тела. Человек при этом должен осознавать, что он находится в состоянии сна, и воспринимать кажущийся вполне реальным мир сновидения и совершенно новое собственное тело - тело сновидения. Это обязательный первый шаг при обучении искусству сновидения. Благодаря тренировке эта техника будет становиться все более совершенной, пока сновидящий не научится сознательно задерживаться в мире сновидения продолжительное время. Далее благодаря сознательному контролю сновидения толтеки развивали так называемый «двойник», или «дубль».

Методику достижения тела сновидения Карлос Кастанеда описал в книге «Огонь изнутри»: «Все начинается с исходного действия, которое, будучи повторяемым с непреклонностью, порождает нестигаемое намерение. Нестигаемое намерение приводит к внутреннему безмолвию, а то, в свою очередь, генерирует внутреннюю силу, необходимую для сдвига точки сборки в нужные позиции во время сна. Эту последовательность дон Хуан назвал фундаментом. Когда работа над фундаментом завершена, наступает очередь контроля. Его развивают посредством систематического сохранения позиции сновидения. Для этого используется практика упорного удержания картины сна. Благодаря настойчивой практике появляется способность свободно сохранять новые позиции сновидения, пользуясь для этого новыми снами».

По Кастанеде, тело сновидения может находиться в трех состояниях, обусловленных той массой энергии, которую оно к себе привлекает. Первое состояние – «движение чистого восприятия», в этом состоянии сновидец заметен лишь для видящих, количество задействованной энергии невелико, что дает возможность только воспринимать - воздействие тела сновидения на окружающее

ограничено. Второе состояние - это состояние «призрака»: некий энергетический скачок приводит к тому, что сновидящий оказывается в пределах тонального внимания окружающих. Воздействие «призрака» минимально, но ощутимо. Он посещает нас наяву и способен оставлять материальные свидетельства своего пребывания. Третье состояние тела сновидения - «дубль» - это яркое и совершенное проявление копии физического облика сновидящего, воспринимаемое окружающими как реальное явление. При этом тело сновидения сохраняет возможности, обретенные в более тонких формах: «дубль» исчезает и появляется, летает, проходит сквозь стены, превращается по желанию в любую форму жизни, в растение или животное.

В книге «Сказки о силе» Кастанеда описывает невероятные фокусы Хенаро, создавшего столь совершенное тело сновидения, что оно отличалось от «плотного» оригинала только тем, что не могло поглощать и перерабатывать пищу. Заключительный энергетический скачок, возможный для тела сновидения, - это полный перенос энергии в позицию сновидения, т. е. телепортация светящегося кокона целиком, что извне воспринимается как исчезновение в одной точке пространства и появление в другой.

Дон Хуан так объясняет Кастанеде суть «дубля»: «Все мы, светящиеся существа, имеем дубля. Все мы! Воин учится осознавать это, и все... Ты думаешь, что дубль это то, что говорят слова. Двойник, или другой ты. Я выбираю эти слова, чтобы описать это. Дубль — это ты сам. И к нему нельзя подходить никаким другим образом. Дубль это сознание нашего состояния как светящихся существ. Он может делать все, что угодно. Дубль может совершать поступки и действует при этом от себя, так как «энергетический кокон» сохраняет свою целостность даже в таких необычных условиях».

«Дубль» представляет собой точную копию нашего тела.

Человеческий облик двойника - это проекция нашего собственного воспоминания о нашем физическом теле, это вид голограммы внутри светящегося поля энергии тела сновидения. Поэтому тело сновидения может принимать и любые другие формы; оно может представить себя - точно так же в виде голографической проекции - животным или растением. На этой способности тела сновидения, которая доступна в полной мере только магам, существует бесчисленное количество историй, особенно в индейской культуре, о ведьмах и волшебниках, которые могут превращаться в птиц и животных.

Эдвард Пич впервые однозначно связал технику сновидения с выделением «астральной проекции», его «тело света» есть не что иное, как некоторая форма дон-хуановского тела сновидения. В книге «Астральная проекция» он так трактует «дубль»:

«Существует вид магии, позволяющий человеку добиться контроля над своим эфирным телом и с его помощью делать много странных и могущественных вещей на физическом плане. В определенные часы суток можно так «уплотнить» эфирное тело, что окружающие будут видеть и ощущать его. В древнем Египте этот вид магии был развит до большой степени. У них был широко распространенный символ для эфирного двойника – Ка». (Ка у древних египтян - энергетический двойник человека - астральный план)

Для одного и того же феномена в разное время был создан ряд терминов: «тонкое тело», «астральное тело», «эфирный двойник», «астральная проекция», «дубль» и еще множество других. Карлос Кастанеда вводит еще один термин, более точный, чем «тело сновидения» - «энергетическое тело».

«Что такое энергетическое тело?»

— Двойник физического тела. Призрачная форма, составленная чистой энергией.

— Но разве физическое тело не состоит из энергий?

— Состоит. Различие в том, что энергетическое тело — это только форма, не имеющая массы. Являясь чистой энергией, оно способно совершать действия, выходящие за пределы возможностей физического тела.

— Например, дон Хуан?

— Например, в мгновение ока перемещаться в любой конец вселенной. Сновидение есть искусство закалки энергетического тела, искусство придания ему гибкости и координации посредством постепенной тренировки.

Практикуя сновидение, мы уплотняем энергетическое тело, пока оно не становится воспринимающей единицей. Энергетическое тело воспринимает энергию как собственно энергию. В процессе сновидения оно может обращаться с энергией тремя различными способами: воспринимать потоки энергии, использовать энергию в качестве толкателя, чтобы, подобно ракете, перелетать в какие-нибудь совершенно неожиданные пространства, или воспринимать так, как мы обычно воспринимаем мир."

Карлос Кастанеда «Искусство сновидения."

Именно в теле сновидения заключена тайна магических превращений, которые наш ум не считает возможными, поскольку они больше напоминают сказки. Кто из нас способен поверить в то, что дон Хуан действительно умел превращаться в ворону? Многие поклонники Кастанеды только упоминают о метафорах и скрытом смысле речей дон Хуана. Но тема превращений на страницах

Кастанедвских книг и по сей день будоражит умы последователей Карлоса Кастанеды.

Сновидение как инструмент творчества.

Сновидения как инструмент помогал многим творцам искусства.

Разительный пример тому — Рафаэль. В письме к другу своему графу Бальдассаре Кастильоне он оставил несколько загадочных слов, разгадка которых сохранена в рукописях другого его друга — Донато Д'Анжело Браманте.

“В мире так мало изображений прелести женской; посему-то я прилепился к одному тайному образу, который иногда навещает мою душу”. Что значит это “навещает мою душу”? А вот параллельное сообщение Браманте: “Для собственного удовольствия здесь я хочу сохранить чудо, которое доверил мне дорогой друг мой Рафаэль и приказал таить под печатью молчания. Однажды, когда я ему с открытым и полным сердцем выражал удивление над прелестными образами Мадонны и Св. Семейства и убедительно просил его, чтобы он разгадал мне: где, в каком мире он видел эту несравненную красоту, трогательный взгляд и выражение неподражаемое в образе Пресвятой Девы?

С юношеской стыдливостью, со скромностью, ему свойственной, Рафаэль несколько времени хранил молчание; потом, сильно тронутый, со слезами бросился мне на шею и открыл свою тайну. Он рассказал, что от самой нежной юности всегда пламенело в душе его особенное святое чувство к Матери Божией; даже иногда громко произнося Ее имя, он ощущал грусть душевную. От самого первого побуждения к живописи он питал внутри себя необоримое желание — живописать Деву Марию в небесном Ее совершенстве; но никогда

не смел доверять своим силам. И ночь и день беспрестанно неутомимый дух его трудился в мыслях над образом Девы, но никогда не был в силах удовлетворить самому себе; ему казалось, что этот образ все еще отуманен каким-то мраком перед взорами фантазии.

Однако иногда будто небесная искра заранивалась в его душу, и образ в светлых очертаниях являлся перед ним так, как хотелось бы ему написать его; но это было одно летучее мгновение: он не мог удерживать мечты в душе своей. Непрестанное беспокойство волновало дух Рафаэля; он только мимоходом взирал на черты своего идеала, и темное чувство души никогда не хотело преобразиться в светлое явление; наконец, он не мог удерживаться долее, трепетною рукою принялся живописать Мадонну; во время работы внутренний дух его более и более распалялся. Однажды ночью, когда он во сне молился Пресвятой Деве, что бывало с ним часто, вдруг от сильного волнения воспрянул от сна.

Во мраке ночи взор Рафаэля привлечен был светлым видением на стене против самого его ложа; он вглянулся в него и увидел, что висевший на стене, еще недоконченный образ Мадонны блистал кротким сиянием и казался совершенным и будто живым образом. Он так выражал свою божественность, что градом покатались слезы из очей изумленного Рафаэля. С каким неизъяснимо-трогательным видом он смотрел на него очами слезными, и каждую минуту, казалось ему, этот образ хотел уже двигаться; даже мнилось, что он двигается в самом деле. Но чудеснее всего, что Рафаэль нашел в нем именно то, чего искал всю жизнь и о чем имел темное и смутное предчувствие.

Он не мог припомнить, как заснул опять; но, вставши утром, будто вновь переродился: видение навеки врезалось в его душу и чувства,

и вот почему удалось ему живописать Матерь Божию в том образе, в каком он носил Ее в душе своей, и с тех пор всегда с благоговейным трепетом смотрел на изображение своей Мадонны. — Вот что мне рассказал друг мой, дорогой Рафаэль, и я почел это чудо столь важным и замечательным, что для собственного наслаждения сохранил его на бумаге”. Так объясняются слова Рафаэля о тайном образе, иногда навещающем его душу.

Сновидения и личностный рост.

Всегда, после того, как вы обретете вдохновение или получите помощь благодаря вашему сновидению, вы будете знать.

Иногда эта способность может оставлять вас, иногда даже беспокоить, но вы будете знать потенциальные возможности этого состояния и останетесь ему преданы. Те, кто не «верят» сновидениям или считают их чепухой — не помнят своих снов или помнят лишь бессмыслицу. Сны — это то, что вы сами из них делаете. Если вы считаете, что сны полны значения, — вам будут сниться и вы будете запоминать творческие сны. Состояние сна зависит от отношения к нему в реальной жизни. Возможно, это подобно взгляду некоторых экзистенциалистов, что значение жизни таково, какое мы сами ей придаем.

Вера в сновидения

Таким образом, первая ступень на пути к творческим сновидениям — вера в них, как в нечто важное и полное значения.

Если вам пока не удалось достичь такого отношения к снам, вы сможете со временем этого добиться, экспериментируя с собственными сновидениями. Вы можете перейти к другим сторонам техники, но вы гораздо быстрее достигнете

положительного результата, если вовремя оцените свои сны. Мы видели, как сны проникали в реальную жизнь, когда общество использовало их. Пока наше общество не награждает спящего за сновидения, вы будете вынуждены сами находить поощрение в результатах работы со сновидениями. Творческий результат, которым можно поделиться с друзьями, понимание, личностный рост — хорошая награда за сновидения.

Эта книга предоставляет доказательства того, что спящий может индуцировать как общее, так и детальное содержание сновидений, обрести сознание во время сна, мы видим, как это происходит вновь и вновь во многих культурах, включая нашу собственную.

Содержание снов может также определяться при помощи гипноза или какого-нибудь сильного внешнего воздействия, но самовоздействие, по моему мнению, гораздо предпочтительнее. Самовоздействие может по ряду причин быть более приемлемым для сновидца, чем воздействие со стороны.

Необходимо понять, что вы не только можете оценивать ваши сны, но и сознательно влиять на происходящее в них.

В нашем разуме мы несем нашу собственную Библиотеку Конгресса. Обширные тома, бесконечные собрания всех оттенков наших переживаний записаны неизвестным образом в нашем мозгу. Чем больше мы переживаем в жизни интересного и красивого, тем больше мы можем извлечь информации из хранилища во время нашего сновидения. Все это доступно для нас и ждет своего прочтения и тщательного исследования, ждет рекомбинации в наши же творческие результаты и решения.

Окунитесь в разнообразные переживания, одновременно развивая навыки в выбранной вами сфере, и вы обретете способность использовать навыки и переживания во время снов и наоборот.

Вы можете аккумулировать все то, что хотели бы видеть во сне и добиваться творческого результата, погружаясь в определенный субъект и допуская, что можете сознательно влиять на сны. Любая система включает эту ступень. Древние сновидцы концентрировались на мысли о Боге, появления которого они ожидали, чтобы посоветоваться с ним. Сновидцы недавнего прошлого, как, например, Стивенсон могли концентрироваться на попытках сочинения литературных произведений и т. п. Дети американских индейцев проводили голодные дни и ночи, ожидая появления своего духа, сеной почти постоянно поглощены образами своих снов; Дон Хуан заставил Карлоса сконцентрироваться на выбранном им образе; прозрачные сновидцы, как Мери Арнольд-Форстер, фокусируют свое внимание на полетах, которых желают достичь. Йоги могут медитировать во время прихода сновидений. Навык медитации может увеличить способность контроля сновидений.

Каков бы ни был объект, намеченный вами для сновидения, полностью сконцентрируйтесь на нем, погрузитесь в него. Многие, видящие творческие сны, погружаются в предмет сновидения за несколько минут до сна.

Основы контроля сновидений

Некоторые из систем советуют спящему участвовать в деятельности, связанной с задуманными сновидениями. Древние поклонялись Богу, которого хотели увидеть во сне, люди прошлого упражнялись в поэзии или старались дешифровать надписи. Мери Арнольд-Форстер наблюдала полеты птиц. Джуарески учил Маргариту менять колесо велосипеда. Вся деятельность этих сновидцев направлена на то, чтобы способствовать индуцированию задуманного сновидения. Это также способ погрузиться в объект

сновидения, конечно, методы погружения могут предполагать нечто большее нежели просто размышление о выбранном объекте. Многие ученики демонстрировали ценность действий в реальной жизни для изменения сновидения. Например, один исследователь пытался избавить от ночных кошмаров группу из двадцати пяти нормальных детей, которых терроризировали ночные кошмары после перенесенных ими некогда травмирующих жизненных переживаний. Один ребенок в страхе просыпался среди ночи после того, как сгорел дом, находящийся напротив его дома.

Его преследовали ночные кошмары, связанные с огнем. Одних детей просили выбрать какой-нибудь приятный сюжет сновидения (например, путешествие в дальние страны) и постараться увидеть соответствующий сон; другим говорили, что сны, пугавшие их были глупостью, что теперь они будут спокойно спать по ночам; другим предложили сделать в действительной жизни что-нибудь, связанное со сном-кошмаром. К примеру, ребенку, который боялся огня устроили посещение пожарной станции, где он говорил с пожарными о их работе. Все дети оказались способными избавиться от своих снов-кошмаров, но те кто предпринимал для этого какие-то шаги в реальной жизни, достиг этого быстрее. Их страшные сны исчезли в среднем через два месяца. Те же, кому было предложено видеть приятные сны, затратили на это, в среднем, три месяца, тем кому предложили игнорировать кошмары, понадобилось пять месяцев. Реальная деятельность может эффективно изменить ваши сны.

Подчините вашу деятельность в реальной жизни тем переменам, какие вы желаете осуществить в снах. Обратитесь к тем позитивным предметам, о которых вы хотели бы видеть сны. Попробуйте, если возможно, пережить днем позитивным образом негативное содержание ваших сновидений.

Концентрация на субъекте задуманного сна, оказывается, может быть достигнута благодаря спокойной установке. Многие, хотя и не все системы, которые мы практиковали, дают возможность творческих снов благодаря безмятежному росту — у древних сновидцев были храмы, американские индейцы удалялись в уединенные места, йоги создавали покой внутри себя.

Обеспечьте себе спокойное место, если возможно. Когда вы концентрируетесь на желаемом субъекте сновидения, четко формулируйте замысел этого сновидения. Все системы включают эту ступень, либо часть ее. Выберите, что бы вы хотели увидеть в сновидении, и старайтесь увидеть это во сне. Если, к примеру, вы выбираете сенойскую систему, прочитайте главу о сеноях, просмотрите правила этой системы, подумайте о них, поговорите о них, затем настройте себя на сновидение в соответствии с правилами. «Думать о вещи — это значит видеть ее во сне.»

Выберите тему вашего сна. После того как тема четко определена, многие стараются изложить ее в краткой фразе, например: «Ночью я буду летать в сновидении. Ночью я буду летать. Ночью я буду летать. «Лишь некоторые системы включают эту процедуру, хотя она может быть полезна. Те, кто ее применяют, с интервалом в день неоднократно повторяют фразу перед сном.

Все это приготовление, которое обсуждается так долго, поможет вам помнить, что вы должны делать во время вашего сна. Чем больше вы думаете, пока бодрствуете, о том, что хотели бы делать в сновидении, тем легче эти желания появятся в сновидении. Думайте над фактом, что сновидение — не реальная жизнь, и ничто не может угрожать вам в нем, пока вы об этом помните. Думайте о репликах, которые можно было бы использовать для осознания

того, что вы спите. Если вы осознаете свое сновидение, то сможете вспомнить, что вы собирались в нем делать.

Один важный принцип, который нужно помнить — это необходимость поиска дружественных образов. Все системы используют этот элемент для достижения прогресса: древние сновидцы и американские индейцы индуцировали фигуры полезных духов, у Стивенсона были его домовые, сенои трансформировали врагов в сновидении в друзей или же звали друзей и те появлялись; Дон Хуан получает образы сновидения, которые замышляет. «Прозрачные» сновидцы могут заставить появиться дружественные образы (или что-нибудь подобное).

Создавайте дружественные образы в ваших снах, придавайте значение тем, которые возникают спонтанно, отвечайте им дружественностью в ваших снах. Призывайте ваших друзей, когда нуждаетесь в них, делайте их частью себя. Запомните! Не должно быть страха перед образами снов. Практикующие творческие сновидения достигают этой цели различными путями. Некоторым помогает достичь бесстрашия то, что персонажи снов работают на них, как «домовые» в случае Стивенсона.

Сенои достигают этого, противостоя своим врагам, побеждая их, извлекая из этого творческий результат, при этом они сфокусированы на сознании того, что состояние сна — это не реальная жизнь. Если вы достигли контроля над различными аспектами ваших снов, вы будете осознавать, что нет необходимости бояться, так как вы сами определяете, что произойдет в вашем сне. Вы можете полностью избавиться от ночных кошмаров. Вы сможете создавать и располагать к себе ваши сновидения. Бесстрашие перед снами — простая вещь, если вы осознаете, что вы спите.

Сновидения и психоаналитика.

Внутри себя вы располагаете огромным ресурсом знаний. Вы можете сделать их доступными, обращаясь творчески с вашими снами.

Я представила несколько систем контроля сновидений, которые используются разными людьми. Их принципы мы можем понять и применить к нашим собственным снам. Древние сновидцы, сновидцы прошлого, американские индейцы, сенои, йоги, зрители прозрачных сновидений — все они могут научить нас способам работы со сновидениями, которые помогут нам в отношении наших собственных снов. Конечно, в дополнение к этим учениям о сновидениях, важно осознать, что вы также можете узнать от самих себя. Если вы ведете дневник сновидений в течение некоторого времени, внимательно следите за его содержанием то узнаете о себе то, чего никогда не узнаете из книг или от психотерапевтов.

Зигмунд Фрейд

Что можно сказать о людях, которые внимательно вели свой дневник многие годы? Кто они? Что они обнаружили? Многие исследователи, в основном, касаются записей других, своих пациентов, но редко делятся своими собственными снами. Есть лишь несколько исследователей, которые в качестве материала используют свои собственные сны и открывают их содержание для нас. Эти глубоко личные документы очень часто закодированы, ограничены и разрушены. Зигмунд Фрейд, отец психоанализа, например, как говорят, вел в течение четырнадцати лет свой дневник сновидений, но уничтожил его в апреле 1905 года в возрасте двадцати восьми лет. Его довод: «Материал просто поглотил меня, как песок сфинкса». На примере своих сорока

восьми сновидений он написал «Интерпретацию сновидений». Помимо этих сорока восьми снов и других случайных отрывков, мы знаем очень немного о его записях снов или о том, как он их записывал. Мы могли бы быть значительно богаче, если бы он сохранил свой дневник сновидений.

Карл Юнг

Карл Юнг, напротив, тщательно хранил свои записи и писал больше о себе. Некоторые из его оригинальных записей сделаны после раскола с Фрейдом. Юнг считал, что пережил период внутренней неуверенности, что привело его к отдалению от Фрейда. Он стал генерировать различные фантазии и пытаться их понять. Поначалу он записывал свои фантазии (как сновидческие, так и реальные) в «черной книге», которая случайно составила из шести маленьких тетрадей в черных кожаных обложках. Позже он переименовал эти записи в «Красную книгу», которая представляла собой большой том в красной обложке с текстом записанным каллиграфически, в готической манере, с четким соблюдением литературных норм и с рисунками на полях, — словом, была оформлена подобно средневековому манускрипту. По мере того, как Юнг записывал фантазии и работал с ними, эта деятельность настолько его захватила, что он был вынужден прекратить читать лекции в университете, так как ощутил, сколь мало знает сам о себе.

В результате, Юнг оставил академическую карьеру и посвятил около четырех лет попыткам объяснить свои фантазии. Подобно Фрейду, он находился в подавленном состоянии. Он постоянно опасался, что хаос его фантазий «задушит его подобно растениям джунглей», если он не найдет в себе сил и способностей понять их с научной точки зрения. Он говорил, что его семья, так же как и его профессия, оказали ему сильную поддержку в реальном мире. Юнг

пришел к выводу, что ежедневные записи мандалы, которую он ощущал, были криптограммами его текущего состояния. При помощи его мандалы он мог наблюдать свои психические изменения изо дня в день. Материал, который был собран Юнгом во время периода интенсивного самоизучения, стал основой всех его последующих работ в жизни. Он пишет:

«Сегодня я могу сказать, что никогда не терял связи со своими изначальными переживаниями. Все мои работы, вся моя творческая деятельность, возникли из тех начальных фантазий и снов, которые начались в 1912 году, почти пятнадцать лет назад. Все, что я добавил на основе практики последних лет, уже содержалось в этих фантазиях, хотя и в виде лишь эмоций и образов.»

Юнг ощущал, что годы, когда он был поглощен своими внутренними образами, были наиболее важными в его жизни. Хотя он и чувствовал поначалу, что многочисленные видения грозят полностью его погрести под собой, именно его фантазии и сформировали базу для изучения самого себя изнутри. Это изучение длилось всю его жизнь и повлияло в свою очередь на жизнь многих других людей. Вероятно, вы не способны потратить несколько лет вашей жизни на интенсивную проверку ваших снов, но я надеюсь, что вы не уподобитесь Фрейд и в минуту отчаяния не выбросите то, что, возможно, является самой дорогой информацией о вас самих, которой вы можете располагать.

Крайности никогда не приводили к полезным и оправданным результатам. Вы можете многому научиться, записывая своевременно все свои фантазии в течение длительного времени. Вы должны также стараться вести более интенсивные записи в отдельные короткие промежутки времени. Юлий Нельсон, американский психолог, подробно записывал свои сновидения в

течение трех лет (1884-1887). Его записи содержали около 3000 снов, что свидетельствует о том, что он вспоминал образы нескольких REM-периодов, проходящих за одну ночь. Нельсон заметил интересный колебательный характер числа припоминаний сновидений: он обнаружил, что рост и падение общего числа записанных снов было взаимосвязано с изменением фаз луны.

Психолог предположил, что эта обнаруженная им закономерность, возможно, еще более сильно проявляется для женщин, ибо ее менструальный цикл следует лунному календарю. Эта идея Нельсона меня заинтересовала и я стала изучать мои собственные записи снов с этой точки зрения. Я сравнила количество моих воспоминаний снов со стадиями менструального цикла (хотя записи я вела независимо совсем для других целей). Я с большой достоверностью установила, что запоминание снов для меня наиболее низко в первые пять дней после начала кровотечения. Высокий уровень запоминания приходится на середину цикла (8-19 дни), а затем следует другой интервал низкой степени запоминания снов, предшествующей следующей менструации (20-27 дни). Высокий уровень запоминания снов никогда не совпадает с менструацией или периодом, непосредственно ей предшествующим.

Что влияет на способность вспомнить сон?

Другие факторы, как болезнь или утомление, также могут влиять на ваши способности вспоминать сновидения, но в гораздо меньшей степени, чем стадии менструального цикла. Несколько позже я обнаружила, что аналогичные, но не идентичные результаты, были получены одним биологом, который провел свои опыты в лабораторных условиях с использованием аппаратуры, регистрирующей число REM-периодов за одну ночь. Ценность этих

наблюдений, по крайней мере, для женщин заключается в том, что низкий уровень запоминания снов в определенные отрезки менструального цикла — это обычное и общее явление и способность запоминать возвратится к нормальному уровню и достигнет пика в середине цикла. Женщина, которая чувствует «перенасыщенность» сновидениями, может успокоиться в уверенности, что число сновидений не будет возрастать до бесконечности, а вскоре будет уменьшаться по мере приближения к моменту начала менструаций. Что касается мужчин, до сих пор неизвестно, подчинены ли их сны каким-нибудь ритмам, как это обнаружил для себя Нельсон.

Совершенно не обязательно, что у мужчин должна быть такая же как у женщин взаимосвязь между числом сновидений и фазами луны. Необходимы дальнейшие исследования в этом направлении. Во всяком случае, анализ регулярных записей снов, сделанных в течение длительного времени, позволит получить новые общие знания о тех, кто видит сны, и наметить дальнейшие пути познания сновидений. Может быть вам самим удастся сделать какое-либо открытие при изучении ваших собственных записей снов. Когда вы собрали коллекцию своих записей непрерывной серии снов, вы находитесь в гораздо лучшем положении для проведения их анализа и изучения, чем тогда, когда вам снятся лишь изолированные сны. Еще Юнг обнаружил, что только при изучении непрерывной последовательности снов возможно идентифицировать регулярно повторяющиеся образы.

Именно повторяющиеся образы несут наиболее важную информацию о личности сновидящего, а всякое появление новых и необычных сновидений может получить свое объяснение и интерпретацию в последующих снах. Кальвин Холл в своем монументальном исследовании ясного сновидения особо

подчеркивал важность именно достаточно больших коллекций снов: на примере анализа серии из 100 снов отдельного человека Холл продемонстрировал возможность получения точной и подробной характеристики личности автора записей. Вы будете постоянно повышать уровень знаний о себе самом по мере того, как ваш дневник снов будет пополняться.

Сновидения, фазы сна, осознанный сон.

Из всех биологических мотиваций (пить, есть, спать, размножаться и общаться) сон – это самая главная.

Ведь без воды возможно прожить до семи дней, без пищи – несколько месяцев, а без секса и общения можно вообще обойтись, но без сна человек не продержится и пяти суток.

Сны нам нужны, и мы видим их каждую ночь – точнее, четыре или пять раз за ночь. Около 20% времени сна мы пребываем в сновидении. Для большинства людей это означает полтора часа за ночь, или примерно четыре года за всю жизнь.

Тот, кто говорит, что не видит снов, попросту не помнит их – возможно, потому что использует слишком много лекарств, подавляющих сны. Таким образом, у вас есть дополнительные четыре года, которые вы можете использовать для своего творческого роста.

Мозг во время сна

Результаты исследований Натаниэля Клейтмана и Юджина Азеринского показали, что во время сна мозг не бездействует, а демонстрирует различные виды активности. Причем, активность

мозга во время сна не хаотична, а имеет ярко выраженный циклический характер.

Мы просыпаемся каждые 1,5 часа (хотя почти всегда этого не помним впоследствии) и снова быстро засыпаем, что и рождает эти циклы сна. При этом в рамках каждого из циклов отмечаются две основные стадии сна – фаза быстрого сна (ФБС) и фаза медленного сна (ФМС).

Чем больше мы спим, тем меньше нашему организму требуются глубокие стадии ФМС, и тем дольше мы проводим времени в ФБС. А именно на фоне ФБС мы и видим сновидения.

Фазы сна

Итак, давайте посмотрим, что же происходит на самом деле:

1. Когда, полежав в тихой, затемненной комнате, вы начинаете погружаться в дремоту, то наступает ФМС-1. Фаза 1 - это состояние неглубокого сна, определяемая как "дремота" или "погружение в сон".

Проснувшись в этот период, вы сможете рассказать о "гипнагогической" (ведущей ко сну) череде образов, которые могут быть крайне живыми. Обычно ФМС-1 длится всего несколько минут перед тем, как наступит переход в следующую фазу.

2. ФМС-2 - период легкого сна, регистрируются небольшие движения глаз, наблюдается некоторое понижение мышечного тонуса. После пробуждения из фазы 2, особенно позже, ночью, вы можете вспомнить длительные и яркие сны, особенно если вы спите неглубоко.

3. Затем следуют ФМС-3 и ФМС-4, которые обычно объединяются под общим названием "дельта-сон". Это период чрезвычайно

медленной активности мозговых волн. Во время дельта-сна не регистрируются движения глаз, мышечный тонус бывает обычно низким, хотя может быть и сравнительно высоким (в тех случаях, когда спящий говорит или ходит в своем сновидении).

Это самая глубокая стадия, и в ней мы накапливаем энергию и вырабатываем гормон роста. Воспоминания, остающиеся от дельта-сна, обычно бывают скудными, отрывочными и больше напоминают размышления, чем грезы.

4. Далее (что любопытно) развитие сна поворачивается вспять и вы проходите по циклу через 3-ю, 2-ю и снова 1-ю ФМС. Когда вы пересечете границу между 2-й и 1-й фазами, ваш мышечный тонус достигнет низшего возможного уровня. Возникнет движение глаз – вначале редких, но постепенно учащающихся.

В это время вы, несомненно, видите сон, находитесь в состоянии ФБС (БДГ - период быстрого движения глаз). Это состояние упоминается также как «парадоксальный сон», «активный сон» в противоположность ФМС, называемому также спокойным сном. Разбуженные во время БДГ-сна с легкостью вспоминают живые, яркие и порой предельно насыщенные сновидения.

Каждый цикл длится почти ровно 90 минут, поэтому нетрудно посчитать, что за ночь мы переживаем около шести циклов. Под утро сон становится очень поверхностным и часто может не углубляться ниже ФБС.

Фаза быстрого сна и осознанный сон

И теперь самая важная мысль: ФБС – это именно та фаза сна, в которой можно относительно легко пережить осознанное сновидение.

Возможность подобного переживания было доказано еще несколько десятков лет назад с точки зрения науки английским парапсихологом Кетом Херном.

Через несколько лет также подтвердил это экспериментально и Стивен Лаберж в Стэнфордском университете, что стало широко известно благодаря его активному вкладу в развитие тематики.

Знание того, что ФБС- периоды становятся длиннее и чаще в течение ночи, имеет огромную практическую важность для сновидящих: из семи часов непрерывного сна 50% ваших снов придется на последние два часа. Если вы проспите еще час, то практически весь этот час вы будете видеть сны.

Так что если у вас есть желание практиковать осознанные сновидения и внетелесные путешествия, увеличить качество и количество удачных опытов, то спите подольше, хотя бы по выходным.

Сновидные состояния.

Долгое время, "занимаясь снами", изучая сновидения, учёные убедились, что они не являются каким-то особенным феноменом, как думали ранее. Практически существует множество в чём-то похожих психических процессов, где классические сновидения занимают лишь малую часть. Кроме того, понятие "классического" сновидения — реалистического, развитого, довольно продолжительного, которое сопровождается ярко выраженным сонным параличом, есть нечто иное, как идеализация. Как и само понятие классического цикла сна.

Настоящие сны различаются по степени яркости, сенсорной насыщенности, своей реалистичности, продолжительности,

разнообразие сюжета. Не всегда сновидения имеют совпадения с парадоксальным сном и не сопровождаются абсолютным двигательным и сенсорным параличом. Он (сонный паралич) может быть частичным или избирательным. В отдельных сновидениях можно слышать и понимать звуки, исходящие извне, нажимать на кнопки и т.п. Сновидения не обязательно могут возникнуть в конце стандартного сна. Мягкие, невыразительные, кратковременные сны могут возникнуть и в более коротких циклах. Есть возможность заметить их и в NREM фазе, нередко и днём, находясь в обычном бодрствующем состоянии — в процессе монотонной деятельности или при активной мозговой деятельности. В такие моменты человек, как правило, имеет застывшую позу, перестаёт замечать окружающее, простым языком можно сказать, что он "зависает".

В основной массе сны весьма заурядны, обыденные, похожие на реальность и имеют множество эпизодов из повседневной жизни. Но встречаются сны абсолютно неожиданные, нереальные, как бы "из другой жизни". Бывают ночи, когда снятся особенно глубокие сны, очень длинные, наполненные разными событиями. В другие ночи сны больше похожи на яркие фантазии или размышления. И всё же, остаётся что-то общее, характерное для любого сна? Ниже перечислены критерии, являющиеся наиболее важными:

Первое — полная отрешённость от внешнего мира и погружение внутрь себя.

Вторым важным моментом является присутствие психической активности на общем фоне успокоения и отрешённости. В данном случае двигательная активность понижается практически до сонного паралича.

Помимо этого довольно существенной характеристикой является раздвоенность психики. Фактически, только благодаря ей

возникают разнообразные персонажи и обитатели "мира сна". Отсюда становится ясно, что к снам, скорее всего, примыкает состояние сознания, которые не являются сновидениями в традиционном понимании, и, тем не менее, обладающими в той или иной степени, перечисленными признаками. Такое состояние как бы находится на "границе" между сновидением и реальностью: они называются пограничными. Или, если точнее — сновидными. Они происходят, когда человек ещё не спит, но поглощён тем, что происходит внутри него и перестаёт замечать внешний мир. Это именно то состояние, когда мы что-то вспоминаем, находимся в своих фантазиях, мечтах, визуализируем и т.п. При этом наше зрение направлено внутрь нас и происходит погружение в себя — в свои мысли, переживания, ощущения.

Сновидные состояния, учитывая те возможности, которые они предоставляют, довольно интересны. Они позволяют нам получать доступ к своим внутренним ресурсам, к своему подсознанию, но при этом сохраняется сознание и сам контроль над существующим процессом. Эти ресурсы целенаправленно и успешно используются в гипнозе, трансовых техниках НЛП, в сеансах психоанализа.

По своей сущности, вхождение в сновидное состояние сродни процессу засыпания и прохождения через первый цикл сна, но в неглубокой форме. Человек перестаёт взаимодействовать с внешним миром и переключает всё внимание на себя и на внутренние ощущения. Затем следует фаза прострации или заторможенности большей или меньшей длительности. И затем наступает сновидное состояние — активизируются образы и представления, идёт процесс расщепления психики, происходит эмоциональное и сенсорно насыщенное проживание различных ситуаций. В психотерапевтических практиках пациенту всегда предлагают принять комфортную позу, расслабиться и разделить

свою психику на определённое количество "частей". Затем с каждой проводится определённая работа по развитию и перестроению. И после эти преобразованные части соединяют в обновлённую целостную личность и человек пробуждается.

Можно заключить, что сновидные состояния сродни быстрой фазе сна. Это есть периоды "грёз наяву", гипнотических галлюцинаций. Но они могут сильно отличаться степенью глубины и схожести с "настоящими" сновидениями.

Сон и долговременная память.

В течение дня и вечером перед сном обдумайте, какой навык вы хотели бы усовершенствовать. Или попрактикуйте его днем и выясните, над какими деталями предстоит еще поработать. Подумайте, какие ощущения вы будете испытывать при безукоризненном выполнении этого навыка. Если можно, проследите, как его выполняют эксперты или мастера в данной области. При каждом случае напоминайте себе, что вы хотите поупражняться в этом навыке сегодня ночью в осознанном сновидении.

2. Осознайте себя во сне

С помощью вашей любимой техники осознайте себя во сне. Выполняя эту технику, визуализируйте то, как вы осознаете себя во сне и там делаете то, что вам нужно. Можно воспользоваться также техникой инкубации.

3. Создайте необходимую вам обстановку

Находясь в осознанном сновидении, в первую очередь убедитесь, что обстановка соответствует вашей цели. Если она требует изменений, произведите их — перенеситесь в спортзал или на стадион, либо создайте их там, где вы находитесь. Помните, однако, что вам нет необходимости выбирать специальное место, как это требуется в бодрствующем состоянии, — вы можете с одинаковым успехом танцевать и на крыше дома, и в студии.

4. Выполняйте упражнение, стараясь делать его как можно лучше

Действуйте! Отрабатывая свой навык, каждое мгновение стремитесь к совершенству. Вспомните, как его выполняет мастер, и попробуйте повторить. Осознанные сновидения создают идеальные условия для анализа ощущений, возникающих при выполнении той или иной работы, а также слаженности и четкости действий.

5. Раздвиньте границы своих возможностей

В осознанном сновидении вы можете расширить ваши представления о своих возможностях. Вы можете не только совершенствовать имеющиеся у вас навыки, но и попытаться освоить что-то вам малоизвестное, может быть даже то, что вы еще ни разу не пробовали делать. Помните, что вы не рискуете ни растянуть мышцы, ни переутомиться, ни совершить какую-нибудь фатальную ошибку, поскольку ваши мышцы на самом деле не двигаются. Вы можете только закрепить ощущения, возникающие при выполнении определенных действий, что поможет вам быстрее освоить их в бодрствующем состоянии."

В детстве в моем родительском доме сон ставился превыше всего. Меня и моих братьев с сестрами особо ни в чем не ограничивали — мы шли спать когда хотели, могли по желанию ужинать перед телевизором разогретой в микроволновке едой (дело было в 1980-х) и сколько угодно играть в видеоигры. Но было одно железное

правило: нельзя будить взрослого или другого ребенка, когда тот спит.

Потом я повзрослела и отправилась в большой мир, где выяснила, что взрослое общество не приветствует дневной сон. Однако сейчас появляется все больше доказательств того, что он может благотворно влиять на мозг, к примеру, обострять внимание и улучшать моторные навыки, восприятие информации и память. Как же добиться наилучших результатов от короткого дневного сна?

В опубликованном в прошлом году исследовании ученые выяснили, что и ночной, и дневной сон помогает лучше фиксировать в долговременной памяти не связанные по смыслу словесные пары (к примеру, «перец» и «локоть») — что означает, что в памяти лучше откладываются сложные для запоминания концепции. В ходе еще одного исследования, проведенного в Пекинском технологическом университете, изучалось влияние сна на атлетов после тренировок. Оказалось, что сон улучшает деятельность мозга и органов зрения, способствует физическому и психическому восстановлению — таким образом в подтверждение прошлых научных работ выяснилось, что сон помогает закреплять моторные навыки.

В 2008 году группа ученых из Калифорнийского университета под руководством Сары Медник, автора книги «Вздремните и измените свою жизнь», сравнивала воздействие на память 200 миллиграммов кофеина (примерно такая доза содержится в чашке кофе) и 60-90 минут дневного сна. Ученые установили, что сон улучшает работу памяти, а кофеин либо никак на нее не влияет, либо ухудшает. Исследователи предположили, что кофеин мешает откладыванию новой информации в долгосрочной памяти, так как он повышает содержание в гиппокампе мозга нейромедиатора под названием ацетилхолин (количество этого нейромедиатора естественным образом снижается в медленной фазе сна).

Результаты исследований о пользе сна убедили руководство некоторых компаний разрешить сотрудникам спать в течение рабочего дня. Софтверная компания Hub Spot создала в своем офисе в американском штате Массачусетс специальную комнату с гамаком и приглушенным светом. Работники фирмы могут бронировать ее без ограничений.

По словам представительницы HubSpot Элисон Элуорти, идея была принята на ура, особенно молодыми родителями, приходящими в себя после бессонных ночей, и теми, кто летает в командировки в другие часовые пояса. «Комнату используют с удовольствием, и пока не было никаких злоупотреблений», — говорит Элуорти.

В других компаниях эта идея была реализована с меньшим успехом. По данным Би-би-си, в некоторых фирмах результатом стало сачкование и бездельничанье сотрудников, а в одной технологической компании из канадского Торонто производительность труда снизилась на 30%. Несмотря на это, Медник утверждает, что около 40% людей по своей природе склонны к послеобеденному сну, он им нужен и полезен. Если вы (как, к примеру, и я) относитесь к таким людям, то стоит принять на вооружение пару соображений, позволяющих вздремнуть с максимальной эффективностью.

Правильная сиеста

Ученые считают, что, исходя из суточных биоритмов человека, наиболее естественное время отхода к дневному сну — между 2 и 4 часами дня. Медник даже предлагает на своем сайте специальный инструмент для расчета оптимального времени для сна, когда фазы медленного и быстрого сна сочетаются наилучшим образом. Как правило, этот баланс достигается спустя шесть-восемь часов после утреннего пробуждения.

Многое также зависит от того, какого эффекта вы хотели бы

добиться. В исследовании 2009 года Медник и ее коллеги сравнивали влияние быстрого сна, медленного сна и отдыха в состоянии бодрствования на способность к творческому решению задач. Утром студентам давали задание, для выполнения которого им нужно было найти слово, ассоциирующееся с тремя другими, на первый взгляд между собой не связанными (к примеру, слова «актер», «погон» и «гигант» можно увязать со словом «звезда»). В обед студенты либо спали медленным или быстрым сном, либо просто отдыхали. Вечером, повторяя аналогичный тест, лучшие результаты показали те испытуемые, которые спали быстрым сном. Похоже, быстрый сон помогает творчески подходить к решению задач.

«Если вы хотите восстановиться, то лучше вздремнуть ближе к вечеру, когда начинается фаза медленного сна, — говорит Медник. — А если вам нужно поспать для творческого подъема, лучше прилечь пораньше и спать быстрым сном».

Чтобы достичь фазы быстрого сна, придется спать подольше, час или полтора, потому что эта фаза последняя в цикле. Но и от короткого сна тоже есть польза.

Австралийские ученые выяснили, что всего 10 минут послеобеденного сна помогают избавиться от последствий беспокойной ночи. Проспав 10 минут, испытуемые поднимались менее сонными и более оживленными, а их мыслительные способности активизировались на ближайшие два с половиной часа. 20- и 30-минутные периоды сна тоже давали свои плоды, но мыслительная деятельность после них активизировалась медленнее — вероятно, потому, что испытуемым после более длинного сна требовалось больше времени на раскачку.

Схожий результат получил и профессор Джон Грогер из британского Университета Халла. По его выводам, сразу после пробуждения лучше не браться за сложные и ответственные задачи.

«Проснувшись, вы можете неплохо делать простые дела, но мозгу нужно один-два часа, чтобы заработать на полную мощность», — говорит он.

Своевременный сон.

Таким образом, главное — правильно выбрать, когда и насколько укладываться. Для этой цели придуманы приложения для смартфонов и даже «умные» маски для сна. Одна из них, NeuroOn, отслеживает мозговую активность и движения глаз, чтобы пробуждать владельца в оптимальный момент. В январе она собрала на краудфандинговом сайте Kickstarter бюджет на разработку, в четыре раза превышающий заявленный, и начало производства намечено на будущий год. И это не первое подобное устройство — была еще маска Zeo, которая даже поступила в продажу в США, но в итоге ее производители обанкротились.

Не так давно исследователь Никола Челлини из Падуанского университета в Италии с группой коллег изучал, насколько высока точность распознавания фаз сна у Zeo по сравнению с полисомнографами — устройствами, которыми пользуются специализированные научные лаборатории. Пожалуй, неудивительно, что эффективность Zeo оказалась довольно низкой в сравнении с лабораторной техникой, и для целей ученых она точно не подходит.

Несмотря на такой результат, Челлини считает, что маска, правильно распознающая фазы сна, рано или поздно появится на рынке. В ходе некоторых экспериментов выяснилось, что для этой цели, возможно, подойдет даже довольно простое устройство с двумя электродами, закрепляемыми на лбу.

Все советы по оптимизации сна, однако, должны сопровождаться оговорками. К примеру, Элизабет Макдевит из Лаборатории сна и мышления в Калифорнийском университете сейчас изучает вопрос

о том, помогает ли сон улучшить мыслительные процессы у тех, кто по природе не склонен дремать после обеда. Работа пока не опубликована, но Макдевит говорит, что, по предварительным данным, таким людям дневной сон не приносит пользы. Другими словами, если вы не хотите вздремнуть, то ни к чему себя заставлять.

Кроме того, Челлини и другие ученые в один голос критикуют метод так называемого «многофазного сна», когда человеку предлагается почти круглосуточно бодрствовать, прерываясь лишь на краткий сон через регулярные интервалы. Считается, что таким образом можно в сумме увеличить время бодрствования, но Челлини отвергает эту идею. «Какое расписание ни составляй, краткий сон никогда не заменит полноценного ночного сна», — говорит он.

Итак, желающим правильно вздремнуть, похоже, лучше обращаться за советом к профессионалам.

Сон и обменные процессы.

Сон ускоряет выздоровление за счет осознанной деятельности высшей нервной системы. Подавая управляющие сигналы во внутренний мир, направляет ход выздоравливания согласно логическим решениям, а не используя привычную историю эволюционного развития.

Некоторое время назад я перенес грипп. Ничего особенного в течении инфекционного заболевания не было, но я ждал проверки новых полученных данных. Физиолог Иван Пигарёв утверждает, что днем кора головного мозга обрабатывает сигналы получаемые от внешних систем, таких как зрение, слух, тактильные ощущения, а в состоянии сна, та же кора обрабатывает сигналы от внутренних органов.

Соответственно если принять эту теорию, то в процессе излечения организма, должен присниться сон лечение. Какой-то сюжет, который может не имеет определенного логического смысла, но

несет обработку данных внутреннего состояния организма. Т.е. в общем потоке снов я искал тот, который будет похож на найденное решение проблем со здоровьем.

Сон лечение

Я нахожусь в лабиринте. Это запутанное место, сплошные белые стены, коридоры хаотично поворачивающиеся и разветвляющиеся. Все окружающее - компьютерная игра, у меня автомат и надо быстро стрелять во всех врагов, которые так-же блуждают по лабиринту. Моя реакция отличная, порой стреляю выглядывая за поворот, даже не видя цели.

Выбрался на открытое пространство. Небольшая площадь, посредине канализационный люк, вокруг стоят высокие дома. Оглядевшись по сторонам, вижу огромную дамбу, сверху вниз стекает вода. На верху дамбы установлены огромные очистительные фильтры. Вода грязная, проблема в этих фильтрах, значит их надо сменить. Залез наверх и начал менять. Сразу не получается, то фильтр не подходит по размеру, то я забыл сменил ли я тот другой. Раз, не помню, пришлось еще раз заменить на новый, стараться впредь ничего не перепутать. В итоге справился с заданием, все фильтры заменены, вода теперь течет хорошая. Непосредственно во сне, на границе сознания срабатывает воспоминание о поиске сна исцеления. Ассоциативное мышление подсказывает, что я его нашел. Вероятно, это визуализация внутренних проблем, и поиск их решений. Одна из них только-что найдена, после чего усилена фильтрация. Весь бредовый сон с лабиринтом, отстрелом преступников и заменой фильтров на дамбе, приобрел новый смысл.

Сон - работа подсознания над поиском решения заболевания. Команды посылаемые в кору головного мозга обрабатываются и исходящие решения отдаются обратно внутренним органам. Той же ночью высокая температура спала, и я сильно пропотел. Организм, через пот, выгонял болезнетворные микробы. Далее, последующие пару дней, успешно пошло мое выздоровление. Грипп отступил, практически не принес серьезных симптомов и

течения.

Как устроен иммунитет

Логика наталкивает на своеобразные мысли: мы не правильно понимаем что такое иммунитет. Иммунитет это способность чинить свой организм, такая-же как например умение человека чинить компьютеры. Это не только химический или чисто подсознательный процесс сканирования человеческого тела!

Если сигналы обрабатываются корой головного мозга и исходящие данные подаются обратно на управление этими же органами, то иммунитет имеет более сознательную природу, чем принято считать. Хоть физиолог Пигарёв утверждает, что подсознание это мощнейший инструмент и лезть в его работу сознанием совершенно глупое занятие, сознательно ничего во внутреннем мире организма мы починить не способны, это делается на уровне бессознательного, - с этим можно не согласится.

Порой, чтобы что-то понять, мы прибегаем к аналогиям, попробую и в этом случае провести аналогию. Я занимаюсь ремонтом компьютеров, чаще всего ремонтирую системные блоки, иногда ноутбуки, но ощущаю сравнение ремонта компьютера с ремонтом человеческого тела.

Разные детали выполняют различные функции. Соответственно, даже по описанию проблемы, можно поставить диагноз. Далее его проверяешь, убеждаешься в правдивости (или ложности), после чего проводишь лечение. Лечение может включать замену деталей, а может быть программным.

Если сравнить мощность работы человека и компьютера, то компьютер можно сравнить с нашим подсознанием, а человека с сознанием. Один совершает миллионы операций в секунду, а другой думает достаточно долго, но решение человека могут заменить часы работы программы которая следует заранее поставленной задаче.

При ремонте компьютера, я сначала делаю предположение, лишь затем проверяю его. Если оно верное, то ремонт занимает непродолжительное время. Гораздо меньшее, чем если бы я

методично проверял все возможные неисправности и возможные повреждения. Для проверки предположений, приходится использовать программные средства, которые подтверждают или опровергают предположение.

Наш иммунитет действует по схожему сценарию. Если человек ничего не подсказывает, то ему приходится следовать заложенной ранее схеме: исследовать организм шаг за шагом. Но, если человек осознанно указывает на найденные недочеты в работе организма, то поиск решения сокращается в десятки раз.

Неоднократно проверено и подтверждено, что если общаться со своим организмом как с разумным существом, он отвечает нам и выздоравливает быстрее. Т.е. когда у нас что-то болит, мы направляем свое внимание на этот орган, он получает сигнал к диагностике и лечению.

Новая сфера изучения физиологии

Данные выводы дают интересное логическое следствие. Если функция восстановления организма, это не только химические и биологические процессы, а имеется влияние высшей нервной системы, которая участвует в управлении внутренними процессами, то выходит, что от правильного понимания человека самого себя, напрямую зависит его здоровье.

Требуется отдельное исследование для врачей изучающих устройство человека! Сравнить скорость выздоровления пациента, ничего не знающего о своем заболевании, со скоростью выздоровления аналогичного пациента, которому рассказали какие действия необходимо произвести его организму чтобы излечиться от данного заболевания.

Представьте, наш организм обладает большим объемом знаний прошлого о его лечении (называемым иммунитет или генетическая память - не важно), сталкивается с новой проблемой: новый вирус или бактерия, которыми ранее человек никогда не болел.

Некоторые скажут, что нужно было ставить прививки и организм успешно начал бы бороться с данным заболеванием, так как ранее

«встречал» это возбудителя, но все-же представим ситуацию, которая происходит практически регулярно.

Мы постоянно получаем новые и новые возбудители заболеваний, с которыми успешно справляется наш иммунитет. Порой заболевание оказывается сильнее иммунной системы и организм борется с таким заболеванием всю оставшуюся жизнь, или даже погибает от победившей его болезни.

Если в этом процессе борьбы участвует высшая нервная система — головной мозг, то это не просто борьба химии и биологии, это информационная борьба. Человек имея знания как победить инфекцию способен запустить внутренние реакции организма, которые победят недуг.

Представьте, что кто-то болеет длительное время и никак не может справиться с заболеванием. Проведя исследования, больной находит информацию в интернете или книгах, что это за болезнь, каким образом организм способен ее уничтожить, - после чего он успешно выздоравливает, без дополнительного лечения.

Во сне, в процессе обработки сигналов от внутренних органов, кора головного мозга теперь имеет новые данные - что это за болезнь, как ее лечить. Предыдущие попытки победить внутреннего врага были безрезультатны, так-как организм не знал как бороться. Теперь-же, мозг выдает новые команды на внутренние органы: стимуляция другого химического состава; может понижение температуры тела, вместо ранее повышения; или требуется увеличить производство какого-то гормона, или наоборот его уменьшить. Все! Болезнь начала отходить, из-за того, что организм теперь знает как с ней бороться.

На самом деле наш организм так и устроен. Зная как с чем бороться, он легко защищается от возникающих угроз. Сделали прививку, организм узнал о новом патогене — запомнил эту информацию, в следующий раз он его опознает гораздо быстрее, чем организм никогда не встречавший данное заболевание. Мы все имеем

генетическую информацию как и от чего излечиваться, так-как наши предки когда-то перенесли эти заболевания.

Мы как компьютер - слияние информационной среды с аппаратной. Одна способна влиять на другую. Если мы рассказываем человеку отрицательную информацию, она способна привести его к болезни. Значит верно и обратно. Рассказывая как излечится от заболевания, мы можем запустить механизм способный привести к выздоровлению, без внешних лекарств и процедур.

Американские исследователи установили, что как во сне, так и при анестезии для мозга характерно увеличение объема межклеточного пространства. Благодаря этому ускоряется обмен между спинномозговой и тканевой жидкостями и кровью, необходимый для выведения токсичных метаболитов, накопившихся за время активного функционирования мозга. Таким образом, новое исследование подтверждает гипотезу о том, что сон необходим для поддержания гомеостаза в мозге.

Сон нужен подавляющему большинству животных. Недостаток сна вредит работе мозга и ведет к увеличению времени реакции, а также к ухудшению результатов когнитивных тестов. Так, у подопытных крыс при длительном лишении сна проявляются множественные патологии различной природы: уменьшение амплитуд ЭЭГ, уменьшение веса в целом и уменьшение веса печени и селезенки в частности, увеличение веса надпочечников, патологии кожи, трудности в сохранении равновесия, жидкость в легких и трахее, язва желудка, отек конечностей. В предельном случае при лишении сна мышей и мух смерть наступает спустя несколько дней.

На людях эксперименты по понятным причинам не проводятся, за исключением добровольных экспериментов над собой. Так, Роберт

Макдональд продержался без сна 453 часа, установив мировой рекорд. Однако теперь составители книги рекордов Гиннеса отказываются регистрировать новые результаты, так как подобные эксперименты очень опасны для здоровья. Кроме того, некоторые данные о последствиях длительного лишения сна мы имеем благодаря фатальной семейной бессоннице — наследственному заболеванию, при котором пациенты страдают от все более тяжелой бессонницы и умирают спустя несколько месяцев после начала развития болезни.

Одна из популярных гипотез состоит в том, что сон требуется мозгу для того, чтобы восстановить «рабочее состояние» нейронов, истощенных активной работой во время бодрствования. В частности, в ходе работы нейронов накапливаются продукты их метаболизма, которые могут быть токсичными, и от таких веществ нужно избавляться. Утилизация токсичных веществ — функция печени, но чтобы попасть туда из головного мозга, метаболиты должны пройти долгий путь. Тканевая жидкость мозга, в которую попадают продукты метаболизма, обменивается со спинномозговой, и с током спинномозговой жидкости токсичные вещества выводятся из мозга и, снова перемещаясь в тканевую жидкость, а затем в кровь, в конце концов попадают в печень. Таким образом, от скорости обмена тканевой и спинномозговой жидкостей зависит своевременное избавление от токсичных продуктов метаболизма.

Имеются некоторые данные, которые подтверждают, что в состоянии бодрствования концентрация потенциально опасных для мозга веществ выше, чем во сне: так, в состоянии бодрствования концентрация β -амилоидов в тканевой жидкости мозга выше, чем в состоянии сна. Напомним, что β -амилоиды — это белки,

накопление которых является непосредственной причиной болезни Альцгеймера. Эти белки образуют амилоидные бляшки — крупные агрегаты, которые вызывают повреждения тканей и, в конечном счете, их отмирание. Интересно, что причиной возникновения упомянутой выше фатальной семейной бессонницы является мутация в одном из белков, из-за которой этот белок тоже становится способен формировать амилоидные бляшки.

Американские ученые решили изучить токи жидкостей в мозге во время сна и во время бодрствования. Для этого они вводили в спинномозговую жидкость мышей специальные вещества, за молекулами которых можно следить, используя метод двухфотонной микроскопии. Оказалось, что после пробуждения поток спинномозговой жидкости в мозге уменьшается на 95% по сравнению с состоянием сна. Введение анестетиков же ускоряло потоки спинномозговой жидкости, из чего можно заключить, что анестетики вводят мозг в состояние, сходное с состоянием естественного сна. Исследователи также установили, что во сне введенные в мозг мыши β -амилоиды выводятся в два раза быстрее, чем в состоянии бодрствования.

Необходимо было выяснить, за счет чего достигается различие в движении потоков спинномозговой жидкости. За движение спинномозговой жидкости частично ответственна пульсация артерий мозга, которая «подгоняет» находящуюся вокруг жидкость, заставляя ее двигаться. Таким образом, можно было предположить, что разница в потоках спинномозговой жидкости во сне и в состоянии бодрствования достигается за счет суточных изменений артериального давления. Однако при физической активности артериальное давление повышается, поэтому, если бы за движение жидкостей в мозге отвечало только артериальное давление, то в

состоянии бодрствования поток спинномозговой жидкости был бы больше, чем во сне. На самом же деле наблюдается обратная ситуация.

Ускорение потока спинномозговой жидкости может также быть вызвано тем, что в состоянии сна объем межклеточного вещества в мозге больше, чем в состоянии бодрствования. За счет этого может уменьшаться сопротивление потоку спинномозговой жидкости, чем и объясняется увеличение ее движения в состоянии сна.

Исследование объемов межклеточного вещества в мозге у спящих и бодрствующих мышей подтвердило эту версию — оказалось, что объем межклеточного вещества в мозге спящей мыши в среднем в полтора раза больше, чем бодрствующей. Анестезия так же, как и сон, приводила к увеличению объемов межклеточных пространств (см. рисунок).

Оставалось понять, за счет чего увеличивается межклеточное пространство. Известно, что для перехода в состояние бодрствования критически важны сигналы, передаваемые с помощью гормона норадреналина. В периферических тканях, таких как сердце и почки, норадреналин регулирует работу мембранных белков, отвечающих за клеточный объем.

Исследователи предположили, что за изменение объемов межклеточных пространств в мозге при сне и пробуждении также отвечает норадреналин. Введение блокаторов норадреналиновых рецепторов в мозг мыши приводило к увеличению потока спинномозговой жидкости, что характерно для сна и анестезии. При этом увеличение потока достигалось за счет увеличения объема межклеточных пространств, что также характерно для сна. Данные электрокортикографии подтвердили, что состояние мозга при этом

напоминает состояние природного сна. Таким образом, было установлено, что за изменение объемов межклеточных пространств в мозге отвечает норадреналин.

Сон и погружение в сон.

" Обычный процесс погружения в сон происходит, когда сознание покидает чувства: ум теряется в отвлечении, расплываясь в мысленных образах и думах, пока не растворится в темноте. Затем длится бессознательный период, после которого возникают сновидения. Из чередования бессознательных периодов и сновидений складывается обычный ночной сон.

Для нас сон — темнота, потому что в нем мы утрачиваем сознание. Он кажется лишенным переживаний, поскольку мы отождествляем себя с грубым умом, который во время сна прекращает деятельность. Период, когда наша личность исчезает, мы называем «погружение в сон». В сновидении мы обладаем сознанием, потому что движущийся ум активен и порождает это сновидения, с которым мы себя отождествляем. Во сне же субъективного «я» не возникает.

Хотя мы называем сон бессознательным состоянием, темнота и отсутствие переживаний не являются его сущностью. Для чистого осознания, которое составляет нашу основу, никакого сна нет. Когда движущийся ум не затрагивает омрачения, сновидения или мысли, он растворяется в природе ума. Тогда возникает не сон неведения, а ясность, успокоенность и блаженство. Развив в себе способность пребывать в таком осознании, мы обнаруживаем, что сон полон света. Эта светоносность есть Ясный Свет, наша истинная природа.

Как я уже объяснял в предыдущих главах, сновидения возникают из кармических следов. Я сравнивал этот процесс с показом фильма, где используют свет и отснятую киноплёнку. Кадры на киноплёнке — это кармические следы, свет — освещающее их осознание, а проецируются сновидения на основу (кунжи*). Йога сновидений развивает осознание образов сновидений. Однако в йоге сна нет ни киноплёнки, ни проекций. В йоге сна нет образов. Эта практика заключается в прямом постижении осознания осознанием — свет освещает сам себя. Это светоносность без каких бы то ни было образов. Позднее, когда практикующий обретает устойчивость в Ясном Свете, даже образы сновидений его не отвлекают и период сновидений тоже присутствует в Ясном Свете. Тогда эти сновидения называют сновидениями Ясного Света, которые отличаются от снов ясности. В сновидениях Ясного Света присутствует ничем не омраченный Ясный Свет.

Как только мы одеваем Ясный Свет в понятия или пытаемся его вообразить, истинный смысл его утрачивается. В Ясном Свете нет ни субъекта, ни объекта. В Ясный Свет невозможно войти, если происходит хоть какое-то отождествление с субъектом. На самом деле в Ясный Свет ничто не «входит»: Ясный Свет — это основа, узнающая сама себя. Нет ни «вас», ни «его». Использование двойственного языка для описания недвойственности неизбежно приводит к парадоксу. Единственный путь узнать Ясный Свет — узнать его прямо."

Тендзин Вангьял Ринпоче. Тибетская йога сна и сновидений

Для древних египтян пространство сна — это бесконечный океан, наполненный самыми разнообразными существами: это боги, умершие предки и другие спящие люди — с одной стороны, и злые духи, призраки и проклятые, не прошедшие загробный суд богов умершие, — с другой. Во сне человеку, согласно древним текстам,

открывались тайные и недостижимые области вселенной, во сне к нему являлись боги-защитники, сны оказывали самое действенное влияние на повседневную жизнь человека, несли информацию о будущем, направляли и предостерегали. Контакты с сущностями из мира снов, зачастую непредсказуемые, если видящий сон не был к ним подготовлен, считались достаточно опасными: пространство сна напрямую было связано с силами ночи и временем, когда над миром не властны устоявшиеся законы дневного времени, а потому очень опасно и во многом непредсказуемо даже для богов.

По-древнеегипетски сон — ресут; это слово происходит от корня рес, имеющего значение "просыпаться", "вставать", ведь египтяне представляли себе сны совершенно по другому: для них сон был особым состоянием сознания, в котором спящий "пробуждался" внутри пространства сна и видел то, что в нем происходит. К моменту пробуждения в обычном мире, спящий "засыпал" в пространстве сна и, таким образом, возвращался в наше пространство бодрствования. Для египтян реальность, заключенная в пространстве сна, была ничуть не менее объективной и осязаемой, чем физическая реальность этого мира, а потому в высказывании "я видел это во сне" не было ни капли сомнений в реальности того, что удалось увидеть. Сон мог быть хорошим или плохим, однако, в большинстве своем нейтральным по отношению к сновидцу.

Ночные кошмары были совершенно особой категорией переживаний и связывались с негативным воздействием какого-либо существа, с которым сновидец сталкивается в пространстве сна, нежели с самим понятием сна и его реальности.

Стабилизация сна.

Если Вы уже научились добиваться осознанных сновидений, Вы можете обнаружить, что Вам трудно удержать это состояние. Вы можете внезапно проснуться, или сновидение вдруг начинает «угасать», что характеризуется потерей или деградацией ощущений, особенно визуальных.

Если Вы проснулись сразу после осознания себя во сне (убедитесь с помощью проверки на реальность, что это не ложное пробуждение!), просто продолжайте применять выбранные Вами технологии. Если Вы вновь обнаружили, что испытываете осознанное сновидение, шок от осознания будет уже меньше, и, следовательно, меньше вероятности, что Вы проснетесь.

Если Ваши сновидения все-таки угасают, Вам следует выполнить следующее до того, как сновидение начнет угасать:

- ПОТИРАНИЕ РУК

Потрите руки друг о друга и сконцентрируйтесь на потирании. Вы почувствуете подергивание и жар в руках. Если Вы сможете сконцентрироваться на ощущениях, вызванных этими действиями, то Ваш сон, скорее всего, стабилизируется, и сновидение станет более ярким и детальным наряду с другими эффектами.

Вы можете также держаться одной рукой за другую, исследуя сон, пытаясь поймать ощущение для стабилизации Вашего сновидения. Эта технология действенна в сочетании с технологией «Затормаживания», что представляет собой неотрывный взгляд на свои руки во время потирания.

- СПИННИНГ-ТЕХНОЛОГИЯ

Вы вертитесь вокруг себя во сне, как бы Вы вертелись, если бы хотели вызвать головокружение в реальной жизни. Ощущение движения – ключ к стабилизации сновидения. Хотя многие успешно используют эту технологию, она имеет побочные эффекты для осознанного сновидения, так, например, Вы можете вдруг оказаться совсем в другом месте и в другой ситуации во сне.

По этой причине, данную технологию используют для смены обстановки и окружения во сне. Если окружающая обстановка сна угасает, необходимо визуализировать ее, чтобы вернуться в сон.

- ТЕХНОЛОГИЯ «ЗАТОРМАЖИВАНИЯ»

Некоторые предпочитают для стабилизации сна «остановиться понюхать розы», и остановить взгляд на объекте во сне до тех пор, пока его изображение не начнет проясняться. Затем нужно оглянуться вокруг, рассматривая детали других предметов для стабилизации визуального восприятия сновидения. Однако, у некоторых эта методика приводит к окончанию сновидения.

- НЕ ОСТАНАВЛИВАТЬ ВЗГЛЯД

Если Вы во сне концентрируете взгляд на чем-то слишком долго, Вы обязательно проснетесь. Время от времени водите глазами вокруг. Слишком долгая концентрация на одной точке прервет сновидение.

- ПОПЫТКИ ВОССТАНОВИТЬ ПАМЯТЬ И ПОЗНАВАТЕЛЬНЫЕ СПОСОБНОСТИ

Также помогает в увеличении шансов достижения осознанности. Постарайтесь вспомнить факты из Вашей реальной жизни: адреса, телефоны..., произведите простые математические действия. Попробуйте произносить слова любимой песни или выполнять

излюбленные спортивные движения – это зависит от того, на какой тип ощущений / методы мыслительного процесса Вы предпочитаете полагаться в Вашей реальной жизни.

- ЛОЖНЫЕ ПРОБУЖДЕНИЯ

Если описанные выше технологии Вам не помогли, и Вы все равно замечаете, что Ваше сновидение угасает, а Вы действительно хотите его продолжить, сделайте следующее:

1. Ожидайте ложное пробуждение.
2. Когда Вы проснулись (по-настоящему или нет, не важно), сделайте проверку на реальность.

Вы получите: ложное пробуждение, проверку на реальность и, наконец, более яркое осознанное сновидение. Либо же Вы на самом деле проснетесь, сделаете проверку на реальность и поймете, что проснулись (к сожалению).

Самое важное из всего этого – проверка на реальность. Это то, что может продлить Ваше сновидение. Вам следует делать проверку на реальность, даже если Вы проснетесь. Если Вы планируете с помощью ложных пробуждений стабилизировать сновидения, проверку на реальность важно выполнять обязательно не только при ложном пробуждении, а даже если Вы по-настоящему проснулись, если не важнее.

ПРИМЕЧАНИЕ: когда сон начинает распадаться, попробуйте прилечь на землю и уснуть (сон во сне). Тогда вы сразу перенесетесь в новый сон с новыми силами.

Выполняйте все виды проверки на реальность, до тех пор, пока не убедитесь положительно, абсолютно и совершенно, что Вы спите (не спите). Результатом серии из 10 проверок на реальность, скорее

всего, будет восстановление сновидения, особенно, если Вы этого ждете. И все же это технология для отчаянных!

Если у Вас ничего не выйдет, то самое лучшее для Вас будет проснуться, так Вы запомните большую часть Вашего сновидения.

Общим правилом стабилизации сна является стимулирование ощущений. Если Вы слушаете звуки, ощупываете предметы руками, видите и обоняете, Вы стимулируете свои ощущения. Суть в том, чтобы нагрузить Ваши органы восприятия стимулами, происходящими из сновидения. Чтобы Ваши ощущения не уплывали в реальный мир. Если Вы закроете глаза, большая часть сенсорной информации будет утеряна, и Вы можете проснуться. Если Вы услышите громкий звук из реальной жизни и ничего не услышите из мира сна, Ваши ощущения уплывут в реальный мир, и Вы можете проснуться.

Сталкинг.

Слово "сталкинг" происходит от английского слова "stalking" — подкрадывание (к дичи), скрытое преследование, отслеживание. И это слово, как нельзя лучше подходит к одному из направлений в учении Карлоса Кастанеды. Ведь получается, что сталкер — это тот, кто наблюдает, отслеживает свою добычу, то есть охотник. Очень искусный охотник не пойдёт в лес в поисках добычи без предварительной подготовки к охоте. Он не будет бродить по лесу, ожидая, что дичь сама прыгнет к нему в руки. Он внимательно изучает её повадки, места обитания, ставит кормушки, устраивает ловушки и т.д. И лишь после этого он идёт в лес, точно зная, что он делает и зачем, что получит в конце.

Это и легло в основу сталкинга Кастанеды, целью которого является свобода осознания, обретение внутренней силы и способности действовать. Это многоуровневая система задач, в основе которых лежит "выслеживание" себя в повседневных условиях жизни, в общении, в том, что делаешь, во всём. Человек становится не только действующим лицом и наблюдателем своей жизни и жизни других людей. Это делается для того, чтобы научиться контролировать и управлять своими эмоциями, поведением, сознанием.

Человек воспринимает мир через пять органов чувств. Задача сталкера — научиться манипулировать условностями и рефлексам, постоянно осознавая свою непричастность к ним, то есть познать свою систему поведения и освободиться от неё.

Для достижения этого сталкер использует следующую стратегию:

1. Выслеживание однотипности (ядра). Поступки человека постоянно повторяются под влиянием какого-то фактора. Сталкер отслеживает причину своих поступков (ядро), отслеживает реакции, которые порождает это ядро и при желании, может изменить реакцию.
2. Выслеживание алгоритма. Один поступок человека может вытекать из другого в соответствии с определённым алгоритмом. Например, зависть может перерасти в злость, обида в жалость. Это часто приводит к потери энергии. Знание такой последовательности позволяет сталкеру делать паузу либо вообще трансформировать алгоритм.
3. Выслеживание привычки. Важный этап формирования навыка остановки. Ряд привычек связаны с психотипом человека. Изменение привычек может привести к изменению психологии. Как, например, манера письма.

4. Выслеживание мотива и ценности. По завершении какой-то определённой ситуации сталкер задаёт себе вопросы: что вызвало эту конкретную эмоцию? Почему последовала именно такая реакция? Почему для меня важно именно это? Здесь важна бдительность и искренность. Процесс познания самого себя должен проходить до тех пор, пока человек не испытает бесстрашие и отрешённость, наблюдая свои недостатки, изъяны и несовершенства.

Благодаря этому сталкер абстрагируется от социума и его энергетических воздействий. Но это не значит, что он противопоставляет себя ему. Он учится жить в нём, культивируя принципы Пути воина. И делается это всё для развития осознания — укрепление духа или очищение связующего звена с намерением.

Существует много людей, которые достигли больших высот в социуме, но так и не раскрыли свой личностный потенциал, свои скрытые возможности. Их успех внешнего порядка. Они остались людьми со своими слабостями, вынужденные подчиняться своим привычкам, зависимые от внешних факторов. Сталкер способен подняться над всем этим. Он не идёт на поводу у жизни, он сам формирует обстоятельства жизни.

Таким образом, сталкинг — это искусство развития и усиление осознания. Это система развития человека, в основе которой лежат мировоззренческие принципы, установки и методы работы с собственной психикой и содержанием внутреннего мира.

Карлос Кастанеда.

Страх в практике фазы.

" Страх в практике фазы (внетелесных путешествий и осознанных сновидений)

Практика внетелесных путешествий является, бесспорно, интереснейшим направлением в нашей жизни.

Это дает новое понимание о мире, расширяет границы. И я уверен, что практически все, особенно на начальных стадиях практики, сталкиваются со страхом.

А это совсем не пустяк, как может изначально показаться. Этот ужас может нарастать как перед входом в фазу, так и появиться уже в ней.

Это немаловажный факт, прежде говорю об этом, оглядываясь на свой опыт. Слишком много «загубил» фазовых опытов из-за страха, хотя понимаю, что этот период неизбежен и его нужно было пройти.

Каждый человек индивидуален, кто-то преодолевает беспокойства быстро, кому-то это дается сложнее, например мне. Избавился от страха полностью только под конец второго года практики. Но это не значит, что каждую фазу страдал от этого – случалось периодически, время от времени.

В статье опишу, почему же на преодоление страхов мне понадобилось столько много времени, чтобы вы не повторяли моих ошибок и как можно быстрее преодолевали этот, можно сказать, неизбежный рубеж в своей практике ВТП.

Как Я его! Или ОН меня?

Способ научиться побеждать страх состоит в том, чтобы встретиться с ним лицом к лицу и, наконец, навсегда избавиться от него.

Почему то я долго игнорировал данный метод и откладывал эту встречу на потом.

Что интересно, страх охватывал меня не после осознания себя в каком-либо сюжете сна, а именно на пробуждении после разделения с телом в своей комнате. Мне проще было вновь и вновь в фазе добегать до окна и выпрыгивать из него, надеясь убежать.

Такой метод работает, но проблема то не решается. Бывало, что не успевал еще и смыться, как "ОН" хватал меня за ноги и тащил к себе (брр... Прямо как в фильмах ужасов).

Сейчас пишу эти строки и улыбаюсь, хотя тогда было совсем не весело. Что интересно, собственно о своем страхе ничего и не знаю, для меня он не имеет какого-то ясного и четкого облика – просто он есть.

Как же глупо бояться кого-то, не зная кого. Но это факт и мой подсознательный страх, который меня докучал в фазе время от времени на протяжении немалого времени.

И все равно, люди часто убегают от опасности, даже зная, что бежать по сути не от кого. Бежим то по факту от самого себя и нужно понимать, что беспокоящие нас образы являются нашим собственным творением.

Так и тратил бы драгоценное время в фазе впустую, пока нижеприведенный опыт не изменил навсегда мое поведение:

В ночь на 16 апреля 2013 года

Проснулся ночью и почувствовал уже знакомое напряжение в районе головы и это, несомненно, говорило о том, что в фазу

попаду точно. Без всякого труда создал вибрации «напряжением мозга» и разделился. Я предполагал, что на дворе в реале еще ночь и начал углубление, ожидая подсознательно в фазе тоже ночи.

Зрение появилось, было мрачновато. Посмотрел на закрытую дверь в конце комнаты, и на секунду проскочила мысль, что «ОН» может войти в эту дверь. Этой мысли хватило для того, чтобы страх начал нарастать в геометрической прогрессии и снова, как всегда, появилась желание просто свалить. Но решил взять себя в руки и сказал про себя: «Сколько можно бегать? И так очень много опытов из-за этого потерял – пора уже двигаться дальше и пройти этот этап в практике?!».

После такого рассуждения напряжение во мне начало спадать и я сразу почувствовал такую легкость, что готов был встретиться с любимым, кто войдет в мою комнату. Я смотрел на дверь, думая, что если кто-то и зайдет, то пойду к нему на встречу и будь что будет. С таким настроением от страха не осталось и следа, в дверь так никто и не зашел, а я был поражен тем, что так легко мне удалось преодолеть беспокойство.

Мне снова очень захотелось ощутить чувство полета. Я вышел из комнаты и отправился к балкону, встал на ограждение и...

Иногда в фазе страх снова появляется, но я сразу веду себя, как описано выше и от беспокойства не остается и следа. Со временем, я уверен, приступы необоснованного страха и во все исчезнут.

Почему же я раньше не сделал этого? Мне бы после уже не пришлось тратить время на беготню, а занимался более полезными делами. Ведь сколько неизвестного и заманчивого еще нужно исследовать, какие фантастические и незабываемые ощущения пережить.

Методы борьбы со страхом

Какой бы страх у вас ни был, даже если он в стадии фобии, я советую столкнуться с ним как можно быстрее. Так же нужно понимать, что предмет опасения не может причинить вам вреда и одна уже такая мысль может рассеять беспокойство.

Возможно, у вас будет несколько неудачных попыток, но вы, скорей всего, начнете чувствовать себя все уверенней и уверенней. Я понимаю, что не так просто заставить себя столкнуться с тем, чего больше всего боишься, но лучше пересилить себя, чем время от времени страдать от этого.

Я прочел немало литературы на данную тему и выяснил наиболее работающие приемы борьбы со страхом. Знайте и применяйте их:

1. Способ научиться побеждать страх состоит в том, чтобы встретиться с ним лицом к лицу.
2. Нужно понимать, что беспокоящие нас образы являются нашим собственным творением, и предмет опасения не может причинить нам вреда.
3. Попытаться в фазе заставить исчезнуть устрашающее существо – этот прием мало чем отличается от попытки убежать от монстров. Нападение на недружелюбных существ также является не самым продуктивным способом обращения с ними.
4. Примирительный подход является наиболее приемлемым. Непосредственное общение с предметами своего страха в фазе учит нас побеждать их. Дружелюбное отношение, как правило, приводит к такой же реакции изначально враждебных существ.

Наладить диалог можно со следующих вопросов:

- Кто ты?
- Кто я?
- Почему ты здесь?
- Почему ты так поступаешь?
- Что ты хочешь мне сказать?
- Почему здесь происходит то-то и то-то?
- Что ты думаешь или чувствуешь насчет того-то и того-то?
- Чего ты от меня хочешь? Что ты хочешь, чтобы я сделал?
- Ответы на какие вопросы ты хотел бы от меня услышать?
- Что я должен знать в первую очередь?
- Можешь ли ты мне помочь?
- Чем я могу быть полезен?

Победив врага в сражении или наладив с ним диалог, превратите его в своего друга и помощника.

Одно из главных препятствий на пути обучающихся — страх. Многие боятся, что могут умереть или что им может быть причинен какой-то ущерб во время их путешествия. Ничего не может быть дальше от правды. Кентерберийский институт, известный своими оккультными исследованиями, проводил эксперимент с выделением астрального тела, в котором участвовало более 2000 человек. Никто из них не пострадал от этого, и позже также никто не столкнулся с новыми проблемами.

Во-первых, вам следует заранее уяснить, что, став на этот путь, нельзя вернуться назад — если вы сумеете овладеть астральной

проекцией, она раз и навсегда станет частью вашей жизни. Во-вторых, наилучшим выходом при встрече во время опытов со странными вещами будет их изучение. Вам придется научиться контролировать ситуации, возникающие в астральном мире, и контролировать свой страх.

Прежде всего необходимо признать существование страха и встретиться с ним лицом к лицу. Тогда, победив его, вы сможете чувствовать себя в астральном мире хозяином и его проявления не будут иметь над вами власти.

Какой бы ни казалась пугающей практика выхода из тела, сами внетелесные путешествия обычно не несут в себе ничего страшного. Скорее они наполнены ощущением мира и счастья и могут испугать только тех, кто не понимает, что с ними происходит. В основном это просто страх перед неизвестным. Любой человек чувствует себя неуютно, попав в новое окружение, в котором господствуют другие, неизвестные ему законы. Однако вы поймете, что бояться в астральном мире нечего, когда познакомитесь с нижеследующими правилами.

Правило 1. Содержание вашего опыта определяется тем, во что вы верите.

Правило 2. Отличия в эмоциональной окраске любой ситуации создаются вашим к ней отношением. Если вы относитесь к астральному миру негативным образом, скорее всего ваши путешествия не доставят вам удовольствия. Если же вы настроены позитивно, приключения в астральном мире будут приятными и захватывающими.

Правило 3. Никакой дух не сможет завладеть вашим телом, пока вы в астрале.

Правило 4. Не существует таких существ, как «демоны».

Правило 5. Вы не сможете потеряться в астральном мире или утратить связь со своим телом.

Правило 6. Единственное, чего вам необходимо опасаться, — это само чувство страха.

Побороть страхи вам поможет следующее упражнение. Напишите в тетради список всех же ланий, убеждений, страхов и ожиданий, которые вам присущи. Прежде всего опишите ваши желания. Хотите ли вы покинуть тело? Хотите ли вы узнать более высокие истины, чем доступные нам на физическом плане? Что вы хотите получить от этого опыта?

Затем опишите то, во что вы верите касательно внетелесного опыта. Считаете ли вы, что в нем есть что-то неправильное? Считаете ли вы, что это происки дьявола? Считаете ли вы, что это всего лишь сон? Верите ли вы, что там, куда вы попадаете, существуют демоны и духи, способные причинить вам вред? Верите ли вы в существование рая и ада? Верите ли вы, что демоны или духи могут завладеть вашим телом, во время путешествия в астральном мире? Считаете ли вы, что внетелесные путешествия греховны в глазах Бога?

Теперь опишите свои страхи. Бойтесь ли вы потеряться, когда окажетесь вне тела? Бойтесь ли вы духов? Бойтесь ли вы стать одержимым ими? Бойтесь ли вы летать? Бойтесь ли вы высоты?

Наконец, опишите свои ожидания по поводу внетелесного опыта. Ожидаете ли вы встретить ангелов или духов? Ожидаете ли вы увидеть других астральных путешественников? Ожидаете ли вы, что не будете иметь веса? Ожидаете ли вы, что будете во что-нибудь одеты?

После этого пройдитесь по всему списку и отметьте те пункты, которые являются для вас нежелательными. Например, если вы боитесь, что во время вашего отсутствия демоны могут завладеть вашим телом, отметьте этот пункт. Когда вы таким образом выделите все негативные элементы, по очереди уделите внимание каждому из них, встретьтесь с ними в глубине своего сознания и победите их. Не пытайтесь приступать к астральной проекции, пока не преодолеете негативные установки собственного сознания или по крайней мере не возьмете их под контроль сознания.

Когда вы почувствуете, что справились со своими страхами, они больше не смогут причинить вам вред. Если вы боялись демонов, то впоследствии, вероятно, даже встретитесь с одним из них. Если же вы не верите в демонов, то, возможно, и не увидите их. В любом случае, вы будете неуязвимы для этого страха (и для демонов тоже). Честный взгляд внутрь и борьба со страхами в самом их сердце — нелегкая задача. Едва ли можно встретить человека, который поборол в себе их все. Однако, работая с ними, вы будете двигаться в верном направлении. И даже знания того, что вы побеждаете, будет достаточно, чтобы сделать внетелесные путешествия прекрасными и восхитительными."

Михаил Букин ainger.ru

Тотем сна.

Тотем сна — объект предназначенный для определения сновидящим своего нахождения, во сне или в реальности. Нет каких-то определенных данных как должен выглядеть тотем сна. По характеристикам этого предмета, человек способен определить спит ли он в данный момент или нет.

При длительных практиках осознанными сновидениями, рано или поздно, настает такой момент, когда границы реальности начинают ощущаться не так явно как мы к этому привыкли. Сновидящий может достичь такого состояния и качества сна, что он не будет отличим, по внешним характеристикам, от реальности которую мы все знаем. Но, сон, все же имеет свои собственные законы. В нем могут происходить странные вещи, которые никогда не смогут случиться в реальности, такие как способность человека летать или поднимать вещи на расстоянии.

Красочно, один из образцов тотема сна, был показан в фильме «Начало». Небольшой волчек который во сне обладал характеристикой бесконечного вращения. Естественно, что он же, в реальности не мог вращаться бесконечно. Разница в поведении тотема сна, сновидящему говорило о том, что он находится либо во сне, либо в реальности.

Поиск своего тотема сна

Волчек лишь один пример тотема сна, который далеко не является единственным. Проведя ряд экспериментов с различными предметами, окружающими меня в реальности, я нашел такой, характеристики которого было сложно повторить в сновидении. Небольшой треугольный камень, красного цвета, с белыми прожилками и определенными шероховатостями с одной стороны, а с другой стороны идеально отполированный. Взяв этот объект в качестве своего тотема сна, я начал его поиски во сне.

Идеально запомнив его физические показатели, такие как цвет, узоры, шероховатость, вес, размер и т.д., при нахождении этого тотема сна непосредственно во сне, начинал сверять данные видимого предмета, с теми, что я о нем помнил.

Эта практика поиска тотема не ограничивается только исследованиями его во сне, ее надо делать периодически, даже если кажется, что вы точно находитесь в объективной реальности. А, любая маломальская мысль, о том, что, что-то с реальностью не так, сразу говорит о необходимости сейчас же сделать проверку тотема сна. И, если, обнаруживаются какие-либо отклонения, то это говорит о том, что вы сейчас спите, и тотем сна сработал как ему и полагается.

Далеко не каждая вещь может служить в роли тотема. Многие предметы во сне будут иметь точные очертания, совершенно совпадающие со знанием о них в реальности. Поэтому лучше подбирать такой предмет, чтобы и размерами был не громоздким, и обладал сложными функциями, которые с большой степенью вероятности не смогут повториться во сне. Например, во сне сложно читать тексты, значит в роли тотема сновидения вполне может подойти какая-нибудь записка или предмет со сложным словом.

У Карлоса Кастанеды описан очень интересный момент, когда Дон Хуан, заставлял его смотреть на свои руки. Иногда это была практика продления осознанного сновидения, ощущение рук, может продлить длительность сновидения, но иногда собственная ладонь выполняла роль тотема сна. Мы все привыкли и знаем, как выглядят наши руки. А это достаточно сложный объект, имеющий множество показателей, в частности узор линий руки. Второе преимущество такого тотема сна, в том, что он всегда при нас. В любой момент времени, когда покажется, что с реальностью что-то не так, можно посмотреть на руки и убедиться наши ли они. Имеют ли руки привычный вид, или же обладают какими-то другими характеристиками, они могут оказаться прозрачными, фантомными, совершенно чужими, или отсутствовать вовсе.

На самом деле, тотем сна, не такая обязательная вещь. В качестве проверки на сновидение, можно использовать особые свойства сна, например, такие как возможность летать. Хотя этот метод и не гарантирует успеха, но многие им пользуются. Как только вам показалось, что вы спите, можно попробовать подпрыгнуть с целью взлететь в воздух. И, если, вы взлетите, то это означает, что вы сейчас спите и все происходящее сон.

Таким образом, каждый человек имеет свои собственные предпочтения и наклонности, поэтому какого-то универсального тотема сна не существует. Что хорошо подходит одному, может совершенно не подходить другому. Поэтому, в выборе своего тотема сна, нужно руководствоваться личными предпочтениями и выбирать свой собственный предмет или объект.

Представление о Точке Сборки.

Представление о Точке Сборки (ТС) как о механизме, формирующем картину восприятия мира человеком описан в литературе только в книгах Карлоса Кастанеды. Это связано с несколькими факторами, во первых сам термин достаточно сложен для описания понятным обывательским языком, а во вторых с тем, что маги боятся профанации.

Точку сборки в магии описывают следующим способом. В индийской традиции (йога) говорится, что существуют чакры — точки соединения человека с миром. В китайской традиции говорится, что энергия внутри человека растекается по 14-ти меридианам. В европейской традиции говорится о состояниях (войдите в состояние номер один, затем номер два и т.д., но как в них войти не говорится, это учитель передает своему ученику). Только в американской магической традиции рассказывается о

точке сборки. Также существует представление о цветовой гамме свечения ауры человека, которая отображает зону фиксации Точки Сборки.

Точка сборки (ТС) – орган сознания, формирующий картину мира, которую мы воспринимаем (в мире физическом этот орган не проявлен). Маги говорят о том, что наш мир (договор) можно рассмотреть в виде информационного сигнала. Этот сигнал можно сравнить с телевизионным каналом, при этом Точка Сборки выполняет одновременно роль антенны — улавливает сигнал, и телевизионного ресивера – устройства декодирующего входящую информацию и выдающего на экран телевизора изображение.

Представление о Договоре связано с существованием принципа сонастройки, то есть точки сборки разных людей влияют друг на друга и монтируют мир не только одного человека, но и окружающих. В результате, мир, в котором мы живем, представляет собой суперпозицию всех позиций точек сборки и называется в магии Договором. Он является суммой всех картин мира всех людей.

Вертикальное перемещение (управление) Точки Сборки (ТС).

При движении по вертикали, точка сборки может фиксироваться в 7-ми чакрах (позиции фиксации точки сборки). При движении, позиция точки сборки определяет уровень восприятия человека или мерность воспринимаемого мира и связана с Кастовой Системой человеческого социума, т.е. мы имеем дело с тем, что в каждой касте ТС фиксируется на определенном уровне и в зависимости от этого человек считывает мир таким-то образом и взаимодействует с ним согласно своему уровню развития (принадлежность к кастовой системе).

В процессе эволюции человек совершенствует свое сознание, нарабатывает новые качества, при этом меняется базовая фиксация ТС. Взаимодействуя с миром человек нарабатывает опыт, сам опыт представляет из себя светящиеся структуры в той зоне, где опыт был сформирован, в магии этот опыт называется прошивкой зоны кокона.

Точка Сборки - прошивка кокона

Горизонтальное перемещение Точки Сборки.

Точка сборки может смещаться влево и вправо относительно зоны фиксации и это уже магия. Зоной фиксации ТС называется положение, в котором точка сборки находится постоянно, то есть это позиция, соответствует миру, в котором мы сейчас находимся.

При левых смещениях мы движемся в сторону мира будущего, неопределенного т.е. ускоряемся по времени. При этом будущее не определено, оно многовариантно, следовательно, мир, в который мы влезает, обладает гораздо меньшими энергиями, нежели существующий. Мир, в котором меньше энергии, для стороннего наблюдателя выглядит темным. Так как эти миры не определены, там есть выбор, многовариантность. То есть если мы смещаем точку сборки влево, то входим в миры тени и там своим сознанием можем эти миры “лепить”, здесь начинают реализовываться желания, связанные с будущим.

При смещениях точки сборки вправо мы двигаемся в однозначное прошлое, в сторону миров, которые уже были. Если они были, они были уже в каком-то виде — там все однозначно. Эти миры насыщены энергией. Изменить что-нибудь в них сложно, и чем правее мы сдвигаемся, тем меньше значат наши мысли для договора.

Правые миры стремятся к максимальному значению договора, который называется Законом. Все религии, описывающие мир, стараются описать «единственно верную картину», в которую верит большинство населения планеты. Они претендуют на знание этого Закона. Таким образом, параметры договора в максимальной проявленности фиксируются в Священных книгах.

Сдвиги внутрь — наружу.

При сдвигах точки сборки внутрь кокона мы начинаем воспринимать наши предыдущие воплощения (в каждом воплощении человек формирует один из коконов, в результате растет структура, похожая на многослойную луковицу). Такой процесс называется реинкарнацией.

При сдвигах точки сборки наружу кокона мы начинаем смещать свое восприятие относительно трехмерной оси т.е. смещение точки сборки наружу связано с выходом из тела.

Обучение Магии основано на умение управлять своей Точкой Сборкой, смещать и фиксировать ТС в нужном положение, при этом маг своим сознанием способен модулировать договор, формируя необходимые условия.

Трансовые мистерии.

Традиционный ритуал посвящения (якутский, бурятский шаманизм, шаманизм древних индейцев)

Мистическими способностями обладают многие, но шаманами становятся не все. Шаман избирается духами ута, и первым признаком такого избрания является душевная или физическая болезнь человека, во время которой у него раскрывается дар

ясновидения и яснослышания, также его преследуют видения. Чаще всего в этих видениях он путешествует по разным мирам и общается с духами, которые дают ему посвящение. Когда к больному вызывают шамана, тот сразу понимает, что лежащий перед ним человек избран духами ута и предлагает ему стать шаманом. Если больной отказывается, то умирает, а если соглашается – шаман проводит обряд инициации, являющийся как бы продолжением предыдущего посвящения, которое больной получил от духов в потустороннем мире. Вместе с посвящением новый шаман исцеляется от своих недугов.

После обряда выздоровевший человек отправляется в лес или в горы, и там пребывает в одиночестве около трех лет, учась общаться с духами и перемещаться по иным мирам. После возвращения домой он продолжает учиться у старого шамана, и это обучение длится не менее двух лет. Много времени уходит на освоение обряда камлания (игры в бубен) и обучение ритуальным танцам. Чаще всего новый шаман перенимает обязанности предыдущего лишь после его смерти.

Но это еще не все. Ученику предстоит пройти дополнительный обряд посвящения, самый страшный и мучительный. Он должен пережить смерть, чтобы родиться заново – уже как настоящий шаман. Для этого он совершает омовение, чтобы его тело очистилось от воспоминаний о прошлой жизни, уединяется в пустынном месте и постится в течение 3-9 дней, не принимая ни пищи, ни воды. Его тело покрывается трупными пятнами, на губах выступает пена, а его суставы опухают. В это время духи разрезают на кусочки его тело и варят их в больших котлах, а потом развешивают куски на крючьях, также ему выкалывают глаза и отрезают уши, а на это место вставляют новые. Затем духи помещают в тело посвящаемого сваренные куски, и рождается

новый человек. Эта смерть превращает шамана в совершенно новую личность, в сверхчеловека, обладающего уникальными способностями, умеющего перемещаться между мирами, общаться с высокими духами, видеть будущее, настоящее, прошлое и творить чудеса.

Пока куски тела варятся в котлах, душа отделяется от тела и возносится в мир духов на спине священной птицы с железными перьями и длинным хвостом. Птица помещает душу шамана в яйцо, которое лежит в ее гнезде, и высиживает его, пока дух шамана не окрепнет и не приобретет зрелость, которая необходима для шаманской практики. После созревания душа вылупляется из яйца и воссоединяется с обновленным телом, ощущая обновление, исцеление и просветление.

После того, как «новорожденный» шаман возрождается к жизни, начинается большой праздник с песнями и плясками, и в нем принимают участие старые шаманы, которые специально съезжаются на церемонию из разных племен. Иногда на подобных мероприятиях можно увидеть множество странных вещей. К примеру, шаманы племени винебага из Северной Америки делают такие движения телом, как будто они давятся, а потом выплевывают на ладонь раковину, утверждая, что она лежала у них в желудке всю жизнь, дожидаясь сегодняшнего дня. Эту раковину они называют врачебным камнем, торжественно помещая ее в рот новому шаману. Еще он получает в подарок так называемый знахарский мешок с разными интересными предметами, и только тогда его с полным правом уже начинают считать настоящим шаманом.

Как показывает практика, почти все прирожденные шаманы – психически неуравновешенные, во многом истеричные люди, впрочем, это не удивительно, потому что только личности с

расшатанной психикой обладают сверхспособностями. Существуют «стихийные» шаманы – те, которые обладают этим даром с рождения, к ним относятся юродивые, и «профессиональные» шаманы, имеющие определенную мировоззренческую позицию и систему передачи знаний от учителя к ученику.

Обряд посвящения в шаманизме эскимосов

Инициация у эскимосов происходит несколько иначе. Шаман сам выбирает себе преемников среди мальчиков 6 – 8 лет и обучает их в строгой тайне. Перед посвящением ученик приходит к старой могиле, садится и начинает тереть друг о друга два камня, ожидая особого знамения в виде большого медведя. В образе медведя приходит самый главный дух шаманов Тонгарсоак, который срывает с ученика всю плоть до самых костей, после чего тот находится три дня в бессознательном состоянии. За это время нарастает новая плоть, обновляется и очищается душа, и посвящаемый получает право стать шаманом. После этого он направляется к другому шаману, чтобы научиться воздействовать на силы природы и вызывать духов. В шаманизме каждый наставник специализируется в какой-то своей области, поэтому ученики, получив определенные знания у одного шамана, идет к следующему за новыми знаниями.

Есть еще один интересный ритуал посвящения – когда ученик приходит к учителю и просит его стать наставником в шаманизме, и если учитель не видит препятствий, то соглашается. И тогда ученик вместе со своими родственниками кается в грехах перед наставником, а потом начинается период подготовки к инициации. Учитель вытаскивает из глаз, головы и внутренних органов ученика душу и отдает ее духам для изучения, после чего духи наделяют посвящаемого мистическими способностями и затем снова

помещают душу в тело. Но на этом инициация не заканчивается. Будущему шаману суждено провести долгое время в темноте, чтобы научиться видеть потусторонний мир, слышать астральные звуки и общаться с духами. Обряд посвящения считается законченным, когда шаман видит свет, который не принадлежит физическому миру. В этих цветовых вспышках он прозревает силуэты мира духовного, в котором ему теперь предстоит жить большую часть времени...

Инициация скелета

Иногда ритуал посвящения заключается в том, что ученик созерцает себя как скелета, и этот процесс начинается с того, что он постепенно снимает с себя кожу, мышцы, сдирает внутренние органы, пока не доберется до костей. Такая медитация требует сосредоточения и внимательности, и обычно сопровождается строгими аскезами. Во время медитации ученик называет на шаманском языке каждую косточку своего тела и каждый орган. Полная погруженность в строение своего тела позволяет полностью познать свой внутренний мир, и, познав его, обрести абсолютную свободу. Человек освобождается от власти плотского сознания и приобщается к вечности. Разбирая тело на составные части, он выходит за его пределы в духовную реальность. Это и есть инициация.

Кость в данном случае является символом основы жизни, ее нетленного источника, которая не меняется, даже когда вокруг рушатся и создаются миры. Это сама Вечность. Когда шаман представляет себя скелетом, он как бы обращается к первоисточнику жизни, к материнской утробе, в которой началось его существование. Он рождается заново, воскресает из пепла, как птица Феникс. Он побеждает смерть.

Подобные психотехнические приемы имеются в буддизме, даосизме и христианстве, их цель – познание тщетности и иллюзорности земного бытия и осознание неизбежности смерти. Шаманские практики учат не бояться неизбежного, а духовно расти, побеждая смерть, тлен и небытие.

Посвящению должен был предшествовать особый образ жизни, приспособленный к приведению чувственности под власть духа. Для этого служили пост, уединение, очистительные обряды и известные душевные упражнения.

Все, к чему привязан человек в обыденной жизни, должно было потерять всякую цену. Весь ход его ощущений и чувств должен был стать иным".Продолжая свое повествование, Р. Штейнер пишет. "Невозможно сомневаться относительно смысла таких упражнений и испытаний. Мудрость, которую предстояло

ему получить, только тогда могла оказать должное действие на его душу, если он предварительно переработал мир своих ощущений". Обряды посвящения происходили ночью, обычно в гротах, лабиринтах или пирамидах. Рассказывая об Орфических Мистериях, Э. Шюре приводит некоторые немаловажные для нас подробности. Он пишет о пещере, в таинственный мрак которой предстояло войти посвященному, о горящих кусках лаврового дерева, о благовониях, бросаемых в жертвенный огонь,

о нише, в которую должен был лечь адепт. Здесь же он приводит весьма показательные слова сопровождающего ученика жреца: "И не бойся ничего. Магический сон сомкнет твои веки; вначале ты будешь содрогаться и увидишь страшные вещи; но затем - чудный свет и неведомое блаженство овладеет всем твоим существом".

В обряде Посвящения ученики переживали состояние смерти и нового рождения. Их сознание претерпевало мистическую трансмутацию, "достигая предела, где дух являет ему всякую жизнь как смерть", если адепт не сходил с ума и не умирал, то "новое" солнце, новая-земля возникают перед ним".

Пережив состояние смерти и возрождения, "посвященные по-новому смотрели на жизнь и на смерть; только теперь считали они себя вправе говорить о бессмертии".

Не вдаваясь в детальный обзор приемов Посвящения, отметим, что все они укладываются в схему нейтрализации работы левого полушария мозга и активизации полушария правого. Ночь, таинственный мрак углубление 6 скале - все это должно было вызвать хотя бы и хорошо скрываемый, но все же страх, по крайней мере, весьма неприятные чувства. А этот спектр переживаний как раз и находится в компетенции правой гемисферы мозга. Сжигаемые куски лаврового дерева и благовония должны были придавать динамику этому состоянию воздействуя на сознание через обоняние и доводить до предела его чувственную обостренность. В целом же все эти процедуры были направлены на довольно жесткую форму переориентации мышления, хотя болезненность этого процесса и была смягчена строгим отбором учеников. Таким образом, вероятность негативного исхода сводилась до минимума.

И все же процесс индивидуализации, протекавший во время "магического сна" посвящаемого, нас в себе ОГРОМНЫЙ потенциал разрушительной силы. Определяющей для судьбы иерофанта характер имели те стадии этого "сна", которые характеризовались борьбой интеллекта и могучих древних пластов бессознательного, вытесненных из глубин правого полушария в сферу действия

обыденного левополушарного сознания. Пользуясь терминологией К. Юнга, это коллективное бессознательное должно было быть не устранено, а ассимилировано сознанием и волей человека. И вот этот-то процесс интеграции и являлся посвящением. Раскрывая суть процесса, К. Юнг отмечает: "... это процесс, посредством которого человек может создать из самого себя то определенное, уникальное существо, каким он себя чувствует в собственной глубине. Причем он не становится

эгоцентричным в обычном смысле слова, но лишь осуществляет особенности своей природы, что совершенно отлично от эгоизма или индивидуализма, которые направлены на подчеркивание и проявление некоторых надуманных особенностей индивида за счет коллективных требований и обязательств перед обществом". Принцип действия обряда Посвящения отчетливо виден и в упражнениях адептов буддизма, в частности, в ритуальной церемонии, именуемой "тшед". (от тибетского глагола "отрезать", "уничтожать"). Перед

выполнением этого обряда ученика подвергают различным испытаниям, заставляют тренироваться в ритмическом танце и, в итоге, оставляют на несколько ночей подряд в местах, с которыми связаны страшные предания или трагические происшествия, имевшие место в действительности: на кладбищах, в пустынях с диким, легко возбуждающим ужас ландшафтом, у темных и глубоких расщелин скал, стонущих в порывах ветра.

Предварительно ученика снабжают длинными подготовительными заклинаниями. Главная же часть обряда состоит в зазывании демонов на пир, где угощением является само тело адепта, пребывающего к тому моменту в состоянии сильнейшего экстаза. Причем все фантазмагорические видения, возникающие перед его взором в силу процесса объективизации, своего рода самовнушения,

ученик воспринимает всерьез. После мрачной оргии, где сознание посвящаемого становится свидетелем поедания демонами его собственного тела, состояние дикого возбуждения постепенно стихает, и воцаряется глубокое молчание.

Как видим, цель таких упражнений все та же: возбуждение деятельности правой гемисферы, придание этому процессу динамичного характера и, как следствие, трансмутация сознания.

К настоящему времени разработано множество методик, направленных на достижение измененной формы сознания. Автором одной из них стал в 50-е годы XX века американский исследователь Д. Лилли, до того немало поэкспериментировавший с препаратом ЛСД, применявшимся для лечения душевнобольных. Им была создана специальная звуко- и светонепроницаемая камера где действие гравитации устранялось путем помещения человека на специальных лоплавках бассейн, где температура воды равнялась температуре его собственного тела. Влияние всех прочих возможных раздражителей было сведено к нулю. Этим устранялись все мыслимые формы возбуждения левого полушария мозга. Интеллект, лишенный подпитки извне, замирал и через определенный период времени передавал функции сознания правому полушарию, которое, будучи хранилищем архетипов бессознательного, оказывалось способным соизмерять пребывающие в себе образы с новыми условиями жизнедеятельности,

Д. Лилли стал первым "узником" изобретенной им камеры и, проводя

там около двух суток, пережил ощущения, весьма похожие на те, что испытывали посвященные древних Мистерий и участники обряда "тшед".

А вот другое свидетельство о способах достижения трансперсональных переживаний религиозно-мистического плана. Во время второй мировой войны митрополит гор Ливанских Илия, молясь о спасении России, ушел в затвор, дабы просить Божию Матерь открыть, чем можно помочь русскому народу. "Он опустился в каменное подземелье, куда не доносился ни один звук с земли, где не было ничего, кроме иконы Божьей Матери. Владыка затворился там, не вкушая пищи, не пил, не спал, а только, стоя на коленях, молился... Через трое суток митрополиту явилась в огненном столпе Божия Матерь и поведала нечто, ставшее впоследствии событием исторического масштаба, предопределившим ход войны."

В данном случае нам следует обратить внимание на звукоизолированные - подземелье и икону Божьей Матери, как объект молитвенного экстаза, стимулированного отказом от воды, пищи и сна. Роль психофизиологического аспекта в этом, как и в ранее рассматриваемых случаях, идентична.

Необходимо подчеркнуть - "психофизиологического аспекта" - ибо характер мистических прорывов не может быть одинаковым и зависит от этнокультурных особенностей народа, представителем которого является тот или иной религиозный мнет. Не подвергаем мы сомнению и существование ноуменального мира. Следует лишь добавить, что действия Митрополита Илии были бы названы буддийскими ламами обрядом "техам" (барьер, граница). На религиозном языке буддистов это слово означает затворничество, уединение и заключается в пребывании монаха в течении долго времени в уединенном жилище, где полностью отсутствуют шум, люди, движение и все, что может отвлечь внимание затворившегося. В таких жилищах, монахи живут по несколько лет подряд и "каждый" час времени, уже потерявшего для них значение

реального фактора, наполнен религиозными упражнениями, систематической работой над своим духовным развитием, приобретением оккультных знаний. Подобная же практика существует и в православии.

Заканчивая перечисление религиозно-мистических и иных переживаний, имеющих единую основу, - раскрепощение деятельности правого полушария мозга (или синхронную активизацию деятельности обеих гемисфер) - не можем не привести еще два факта, которые заставят по-иному взглянуть на изложенный выше материал. Первый факт - из области запредельного. О психологии людей, переживших клиническую смерть, которая стала их подлинным посвящением, даровав трансцендентную психологию, характерную для посвященных всех времен и народов. И факт второй: в ходе проводимых в США экспериментов Д. Орли-Джонсон, "...анализируя электроэнцефалограммы, снятые им у испытуемых, демонстрировавших парапсихологические феномены, обнаружил высокую согласованность в работе левого и правого полушарий".

Тренируем зрительную память.

Зачем это нужно нам, сновидцам? Затем, чтобы развивать умение наблюдать и визуализировать (тем, кто этого желает, конечно же). Потому что не секрет, что для более успешного оперирования различными мыслеобразами необходимо иметь хорошую зрительную память. Да и вообще - мало ли, зачем по жизни может пригодиться. Занятия по развитию памяти, в любом случае, дело полезное. Ну а укрепляется наша зрительная память при помощи следующих практических упражнений.

УПРАЖНЕНИЕ 1

Выберите какой-нибудь небольшой предмет (например, ключ, перстень или монету). Рассмотрите его внимательно в течение одной/полутора минут.

Затем уберите предмет и опишите его. В буквальном смысле опишите. Не поленитесь взять в руки карандаш или ручку и записать на бумаге то, что запомнили о своём предмете. Сделайте по памяти как можно более подробное описание.

После этого посмотрите на предмет снова и выявите свои ошибки. Дополните описание.

Постепенно переходите к более сложным предметам (например, настенные часы, комнатное растение). А затем перейдите к запоминанию и описанию картин художников.

Не забывайте сверять описанное вами изображение с оригиналом. Ваша цель - описать предмет так, чтобы не были упущены тонкости и малейшие подробности. А когда дойдёте до картин, в вас уже должна будет выработаться привычка образно мыслить по схеме: от ощущений - к настроению и от настроения - к состоянию.

УПРАЖНЕНИЕ 2

Созерцайте любой выбранный предмет непрерывно не менее трёх минут.

Затем закройте глаза. И в течение трёх минут вызывайте образ предмета перед своим мысленным взором. При этом старайтесь увидеть каждую деталь предмета.

Откройте глаза и сверьте ту "картинку", которую у вас получилось запомнить, с оригиналом предмета.

Уточните детали и, закрыв глаза, снова рассмотрите "картинку" образа своего предмета.

Выполняется это упражнение 10 раз. Примерно через 3-4 недели таких регулярных занятий вы сможете видеть объёмное изображение любого предмета.

УПРАЖНЕНИЕ 3

Взгляните на какую-нибудь вывеску и определите (не считая), из скольких слов состоит надпись на ней. Вот так и тренируйтесь какое-то время, пока не достигнете 100% угадывания количества слов в любых надписях при беглом взгляде на вывески.

После можете усложнить себе задачу, начав мельком определять в вывесках количество букв.

ВАРИАНТЫ ЭТОГО ЖЕ УПРАЖНЕНИЯ:

1. Определение числа букв в словах, которые берутся из наугад открытой страницы книги.
2. Определение количества пассажиров при входе в транспорт.
3. Определение суммы точек на костяшках домино после мимолетного взгляда на них.

Упражнения не такие уж и сложные. Особого напряжения не требуют. Скорее даже больше похожи на игры. Ну и выполнять их можно в любое время и в любом месте, как видим. Главное,

вспомнить про них и ввести систематический режим для их выполнения. :)

Однако, при помощи такой нехитрой тренировки вы сможете не только принести пользу зрительной памяти, но и развить устойчивое внимание. А ведь это тоже немаловажно. И для тех, кто желает тщательнее разбираться в образах собственных сновидений, чтобы лучше интерпретировать их. И для тех, кто хочет овладеть БОльшим контролем над сновидениями. "Заказ" желаемого содержания сновидения, да и просто облегчение (и закрепление) визуальных техник входа в ОС - также вполне успешно можно осуществлять, упражняясь предложенными способами.

Три стадии понимания сновидений.

Швейцарский психолог Жан Пиаже (1896 - 1980), много времени посвятивший работе с детьми, выделил три стадии понимания сновидений, которые проходит человек становясь взрослым. Эти стадии определяются в зависимости от отношения человека к только что пережитому сновидению. Первая стадия длится до трёх-четырёх лет. В этом возрасте ребёнок не различает сна и бодрствования, и верит, что сны происходят в реальном мире. Поэтому дети не могут понять слов взрослых «Это всего лишь сон» - они просят открыть шкаф, чтобы удостовериться в отсутствии чудовища или просят папу найти зайчика, которого они только что держали в руках.

От четырёх до шести лет ребенок проходит вторую, переходную, стадию понимания сновидений. Он уже понимает, что сновидения возникают в его голове, но иногда он может путаться: на вопрос «Что ты видел?» он ответит «Сон», а на «Где происходит сновидение?» он может ответить: «В моей спальне». С пяти-восьми

лет ребёнок переходит в третью стадию понимания сновидений – он точно знает, что сновидения происходят только в его голове. Можно сказать, что с этого возраста возможно видеть и обучаться осознанным сновидениям. Обучение в столь раннем возрасте должно происходить под полным контролем, и лучше если его будет вести один из родителей или близких родственников. Занятие ОС от случая к случаю в этом возрасте может нарушить психику ребёнка, поэтому будьте внимательны!

Отношение к текущему, переживаемому в данный момент, сновидению для большинства людей сохраняется на первой стадии – в сновидении мы думаем, что оно реально, и всё происходит в реальном мире. Мы верим всему, что творится в данный момент и любому странному явлению во сне находим объяснение, которое нас устраивает. Лишь осознавшись, мы можем перейти в третью стадию понимания сновидений. Вторую стадию можно сравнить с переживанием ложного пробуждения, либо со снами, в которых возникает лёгкое чувство чего-то неправильного, нелогичного и появляется подозрение на то, что происходящее это сон.

Три уровня самовыслеживания.

Самовыслеживание — это фундамент сталкинга, это «наше все». Сложно переоценить значение этой практики. Самовыслеживание является основой для множества других практик. Например, отслеживание чувства собственной важности — это практика, в основе которой лежит самовыслеживание. В данном случае мы конкретизируем, что именно отслеживаем, и этим «что» могут быть самые разные элементы нашего внутреннего и внешнего мира.

Как выслеживать себя? Очень просто — наблюдая за собой. В идеале нужно стараться это делать постоянно. Наблюдать значит прикладывать внимание к своим поступкам, мыслям и чувствам.

Уровни самовыслеживания.

Существует три уровня самовыслеживания:

1. События и ситуации
2. Тело
3. Мысли и чувства

Первый уровень — это события и ситуации, которые с нами происходят, в которых мы участвуем. Это события, которые мы воспринимаем «извне». Это все то, что нас окружает. Все то, что мы видим, слышим и ощущаем. Проезжающий на дороге автомобиль — это событие. Прохожий, идущий нам навстречу, — это событие. Порыв ветра в лицо — это событие. Экран монитора перед глазами — это тоже событие.

Второй уровень — это наше тело, а точнее — вся гамма телесных (кинестетических) ощущений. Уровни самовыслеживания взаимосвязаны, некоторые ситуации и события отражаются на нескольких уровнях сразу. Например, дружеское рукопожатие или ощущение ветра на своем лице. И в том, и в другом случае мы испытываем некоторые телесные ощущения, и в том, и в другом случае эти ощущения вызваны некоторыми внешними явлениями.

Третий уровень — это наши мысли и чувства. Здесь можно привести аналогию с поплавком. Одна, видимая часть поплавка, находится над водой — это первый уровень (события и ситуации «внешнего мира»), а другая, невидимая часть, под водой — это

третий уровень (мысли и чувства). Сам поплавок — это второй уровень (тело). Третий уровень может быть разделен на два обособленных: отдельно мысли и отдельно чувства. В некоторых практиках это имеет смысл, в данном случае мы не будем усложнять описание и ограничимся одним общим уровнем.

Практиковать самовыслеживание можно на каждом из этих уровней. Если мы ограничимся первым уровнем — то это будут практики созерцания. Если ограничимся вторым, то это уже будут телесные практики. Если только третьим — это традиционное выслеживание мыслей и чувств.

Области самовыслеживания

До этого мы смотрели на уровни самовыслеживания как бы «сбоку». А сейчас посмотрим «сверху». Каждый из уровней можно представить как отдельную плоскость. Допустим, это будет плоскость листа бумаги. Очевидно, что на каждом листе могут быть (и есть) разные рисунки и узоры. Например, возьмем такое чувство как обида, это ведь не просто некоторая эмоциональная точка на плоскости 3-го уровня. Это скорее целая область, в которой могут сочетаться и важность, и жалость, и злость. Более того, эта область неоднородна по интенсивности. Сначала мы испытываем легкую обиду, потом обида разрастается, достигает пика и затем снова идет на убыль.

Когда мы идем по улице, мы также испытываем целую гамму телесных ощущений, ступня опускается на землю, мы переносим вес тела на ногу, мышцы ноги напрягаются и т.д.

События, которые с нами происходят, также образуют узоры причинно-следственных связей и закономерностей. Например, если

на улице идет дождь, мы обычно берем зонтик. Если нам наступают на ноги в общественном транспорте, мы, как правило, возмущаемся.

А теперь самое время совместить эти три плоскости: сначала мы кладем лист 3-го уровня, на нем размещаем 2-й уровень и сверху кладем 1-й уровень. Если бы вместо бумаги мы взяли хлеб, колбасу и сыр, то получился бы бутерброд. :)

Зачем нам эта многослойная конструкция? А затем, что, например, чувство собственной важности не есть отдельные мысли, чувства, телесные ощущения или поступки, а есть область, которая проходит по всем уровням. ЧСВ будет проявляться и на уровне мыслей/чувств, и на уровне тела (мышечные зажимы), и на уровне событий (некоторые события будут чаще провоцировать наше ЧСВ, испытывая ЧСВ, мы будем поступать вполне определенным образом).

Здесь можно привести следующую аналогию. Мы берем нашу многослойную конструкцию, очерчиваем на ней некоторую площадь-фигуру, а затем выстригаем ее. Наверняка в детстве Вы делали что-то подобное. В итоге у нас получается... Ну, например, многослойная звезда. Вот это и есть область самовыслеживания. В реальности, естественно, мы ничего не выстригаем. Мы изучаем — выслеживаем некоторую заданную область, например, область ЧСВ. А затем по мере практики, мы учимся управлять своим вниманием, чтобы не попадать в эту область и/или не застревать в ней.

Зачастую проще и правильнее начинать практиковать самовыслеживание, ограничиваясь какой-то небольшой областью. Например, мы выслеживаем обиду. Обида — это одна из составляющих ЧСВ (один из ее участков). И она также проходит по всем трем уровням, проявляя себя в виде мыслей/чувств, телесных ощущений и событий/ситуаций.

Самое простое — начать отслеживать обиду на уровне мыслей и чувств, т.е. отслеживать все моменты попадания в эту эмоциональную ловушку. Но при этом очень важно отследить проявления обиды и на остальных уровнях. Точно зная, какие события вызывают у нас обиду, мы в последующем сможем быстрее заметить и остановить это чувство. Зная, что испытывает наше тело в состоянии обиды, мы также сможем быстрее и легче отследить попадание в это состояние.

Здесь нужно отметить, что разные состояния: обида, страх, раздражение, злость и т.д. — могут проявлять себя с разной степенью отчетливости на каждом из уровней, и это во многом зависит от личности человека. То есть, например, злость для Вас может ярче проявиться на событийном уровне (взяли и «послали» кого-то), а обида, например, никак (промолчали, проглотили и все), но ту же самую обиду, например, Вы легче заметите как чувство, а злость, может быть, и не заметите сразу.

Все это накладывает свои особенности при отслеживании отдельных областей. Какие-то из них легче будет отследить на одном уровне, какие-то на другом, но при этом все равно необходимо связать все эти уровни. Только тогда будет действительно ощутимый и стабильный результат. И этот результат — целостность. Мы ведь не набор из отдельных мыслей, чувств, телесных ощущений и происходящих с нами событий. Все они связаны и взаимообусловлены.

Апофеозом самовыслеживания является способность распределять свое внимание равномерно по всем трем уровням одновременно. Это состояние целостности/гармонии себя и мира. Если в этот момент Вы идете, то возникает ощущения «скольжения» в этом мире. В этом состоянии нет разделения мира и Вас, есть что-то

невероятно единое и органичное, то ли мир продолжение Вас, то ли Вы продолжение мира. Как-то так. Сложно об этом говорить, это нужно хотя бы один раз испытать.

Что выслеживать?

Что необходимо выслеживать в себе? Есть три основных области:

1. Важность (чувство собственной важности).
2. Жалость (жалость к себе).
3. Страх (и его проявления: тревога, беспокойство, озабоченность).

Помимо этого есть три вспомогательные области самовыслеживания:

1. Эмоциональные ловушки (паразитные состояния).
2. Стереотипы восприятия и реагирования.
3. Принципы и закономерности работы внимания.

Выслеживание этих вспомогательных областей может существенно помочь при выслеживании основных.

Эмоциональные ловушки (паразитные состояния). Это, прежде всего, такие энергоемкие психо-эмоциональные состояния как страх, раздражение, чувство вины, обида и т.д.

Почему ловушки? Да потому, что очень легко попасть в эти состояния и сложно из них выйти. Это ловушки, в которые попадает внимание. Это состояния заикленности сознания. И с каждым витком «накручивания» эмоций энергия растрачивается впустую, и остановить этот процесс все сложнее и сложнее.

Общая логика выслеживания паразитных состояний заключается в систематическом отслеживании своих попаданий в то или иное состояние.

Стереотипы восприятия и реагирования. Это шаблоны реагирования, это программы, которые срабатывают определенным образом при появлении на «входе» заданного сигнала. Например, простейший стереотип: уязвленное самолюбие — споры, оправдания. Это ниточки, за которые нас дергают или, точнее, мы сами себя дергаем. Это автоматизмы в поступках, мыслях и чувствах.

Стереотипы и эмоциональные ловушки связаны самым непосредственным образом. В эмоциональные ловушки мы как раз и попадаем, неосознанно «включаясь» в стереотипную реакцию. Стереотипы — это привычки реагирования и восприятия.

Здесь выслеживание строится на осознании цепочек и схем реагирования, на поиске своих шаблонов и автоматизмов.

Принципы и закономерности работы внимания. Это, наверное, самая сложная и менее всего изученная область. Работа внимания подчиняется вполне определенным закономерностям и принципам, которые также можно выслеживать. Прежде всего, это касается таких распространенных состояний внимания как поглощенность и рассеянность. Помимо этого есть закономерности фиксации внимания, об одной из таких закономерностей уже было упомянуто выше: эмоции фиксируют внимание.

Результаты самовыслеживания

Практика самовыслеживания характеризуется определенным прогрессом, который практически не заметен поначалу, что может смущать и вызывать закономерный вопрос: зачем все это, если нет конкретного и ощутимого результата? Результат есть, только пока (в

самом начале: первые год или два) он незначителен. Затем, по прошествии нескольких лет, результат накапливается, и прогресс становится очевидным.

Во-первых, увеличивается суммарное время осознанности за весь день, т.е. периоды включенности в ситуацию («что я сейчас делаю?») с одновременной включенностью в свой психический мир («что я сейчас думаю/чувствую?») становятся продолжительнее и происходят чаще. Что ведет к развитию навыков самообладания и самоконтроля.

Во-вторых, становится глубже понимание и знание себя, мотивов своих поступков, скрытых желаний, комплексов и страхов. Человек открывает себя, знакомится с самим собой, начинает понимать и принимать себя. Ровно также практикующий начинает лучше чувствовать окружающий мир, понимать и принимать людей такими, какие они есть. Гармония внутреннего мира, счастье и удовлетворенность своей жизнью становятся естественным следствием практики сталкинга. Хотя, повторяюсь, происходит это не сразу. На это требуется время, речь идет о годах практики.

В-третьих, характерным следствием практики самовыслеживания является сбалансированное и гармоничное развитие двух, в общем-то, противоречивых качеств: чувствительности и устойчивости. Сталкер начинает замечать и чувствовать больше, но в то же время лучше контролировать себя.

Уточнения по поводу «внешнего» и «внутреннего»

Вначале шла речь о том, что есть «внешнее»: то, что мы видим, слышим и ощущаем извне окружающего мира, и «внутреннее»: то, что мы ощущаем, думаем и чувствуем. Разделение на «внешнее» и «внутреннее» понятно и привычно для нас.

На самом деле такое разделение не совсем корректно. Все, что мы воспринимаем, — это результат работы нашего внимания. Любой «внешний» или «внутренний» сигнал — это результат фиксации нашего внимания на чем-то (если пользоваться терминологией дона Хуана, то сборка определенных эманаций). Слово «нашего» здесь является ключевым. Это же наше внимание, глупо с этим спорить. А если принять во внимание, что мы — это наше внимание и способность (или не способность) им управлять, то, все, что мы воспринимаем, — это часть нас самих.

Это было бы интересным интеллектуальным рассуждением, если бы не одно но... Как часто мы обижаемся, раздражаемся, злимся и т.д. на то, что мы считаем «внешним»? К сожалению, это происходит чаще, чем хотелось бы. Какой-нибудь бомж может вызвать чувство брезгливости и отвращения. Пьяная и громкая компания ночью под Вашим окном может вызвать раздражение и злость. Думаю, что каждый может привести достаточно примеров подобного рода.

Что получается в этом случае с самовыслеживанием? Ок, отследили отвращение, раздражение, злость. Что дальше? Если эти события воспринимаются как нечто существующее отдельно от нас, то ничего мы с этим поделать не можем. Реакция как была, так и останется. Мы можем лишь констатировать данный факт: есть «внешний» раздражитель, и есть наша «внутренняя» реакция.

Однако если принять во внимание тот факт, что все, что мы воспринимаем — это результат работы нашего внимания и в определенной степени часть нас самих (в данный конкретный момент), то получается, что мы испытываем внутренний конфликт, внутреннюю борьбу с самим собой. Это состояние отсутствия целостности. В данном случае мы раздражаемся не на компанию

пьяных придурков, а раздражаемся на часть своего внимания. И это не есть хорошо. :) Не хорошо по одной простой причине — мы игнорируем и отторгаем часть себя. Кроме того, в данном случае мы не принимаем ответственности за наше внимание, а также за то, что оказались здесь и сейчас.

В определенном смысле воспринимаемый нами мир — это продолжение нас самих. Это тот момент, который нужно иметь в виду, практикуя самовыслеживание.

Трикс от Хакеров Сновидений "Скафандр" для сна и яви.

Учителя и наставники говорят своим подопечным, что процесс обучения Контролю Сновидения займет много времени. Но у хакеров свои подходы, поэтому мы не будем ждать, когда у вас накопится сила. Мы используем трикс, который называется "скафандр".

Вас ожидают упражнения, на каждое из которых мы отведем 3 дня. Эти упражнения помогут вам создать некую капсулу которая освободит вас от давления миров яви и сна. У вас появится аналог самолета-батискафа, на котором вы и в воздух сможете взлететь и в море погрузиться. То есть, и в реале полезно использовать "скафандр" и при вхождении в сновидение."

Упражнение 1

СКАФАНДР

1 упражнение

а) Представьте перед собой "глаз", который перекрывает собой почти всё поле вашего видения. Он как бы невидим, но вы имеете

его в виду, когда смотрите через него на мир. Удерживайте этот невидимый глаз несколько минут.

Привыкните к этому упражнению.

б) Прогуляйтесь среди людей, удерживая перед собой невидимый "глаз". Смотрите на мир и людей через этот глаз. Привыкните не отвлекаться на фокусы мира. Не насилюйте себя. Когда становится трудно делить внимание на мир и создание "глаза", прекращайте упражнение.

в) При общении с конкретным человеком ведите беседу, удерживая перед собой "глаз". Привыкните к тому, чтобы уделять внимание беседе и сохранять визуализацию невидимого "глаза". Иногда глаз будет становиться видимым, иногда вы будете улавливать его контуры. Это хорошо. Но не старайтесь делать чёткую визуализацию. Вам сгодится и невидимый глаз. Здесь главное выделять часть внимания на создание и поддержание "глаза".

Это упражнение выполняйте 3 дня. Используйте для этого мир яви. До некоторых пор не используйте "глаз" для снов. Сначала нужно сделать скафандр, а затем уже нырять. Сколько времени вы посвятите упражнению, зависит от вас и ваших обстоятельств. Но чем больше, тем лучше. Только не перенапрягитесь. Не нужно излишних усилий.

Упражнение 2

СКАФАНДР

2 упражнение

Используем "глаз" для вхождения в сон.

Сначала фиксируем вниманием образы. Когда они станут чёткими и начнут затягивать вас в сюжет сновидения, включайте "глаз".

После этого намеренно входите в сюжет. Если сон будет вовлекать вас слишком сильно, переносите фиксацию внимания на "глаз" и затем возвращайтесь к сюжету сна.

Использование "глаза" чем-то напоминают "смотрение на руки".

При переходе в сон ваша ТС смещается. Вам нужно зафиксировать её новое положение. Поэтому не спешите следовать за сюжетом сна или жадно рассматривать возникший мир. Подразните сон.

Оставайтесь на месте и какое-то время усиливайте осознание себя во сне, оставаясь при этом в сюжете сна. Это очень непросто и требует ловкости, которая приходит с опытом.

На упражнение дается 3 дня.

Убийства в состоянии лунатизма.

Это шокирует – но это правда. Признанные убийцы выходят из зала суда оправданными в связи с лунатизмом. Известно о 68 случаях убийства в состоянии лунатизма, что привело к принятию новых законов и уточнению понятия «убийство».

Сейчас суды признают, что человек не может нести ответственность за действия, совершенные им при отсутствии контроля над ними. Это включает в себя автоматические действия – спазмы, рефлексy, конвульсии, действия под принуждением... и лунатизм.

Вот рассказ о двух наиболее известных убийствах.

Кеннет Паркс

В 1987 году Кеннету Парксу было 23 года, у него была жена и 5-месячная дочь. Он близко общался со своей тещей, которая звала его «мой милый гигант».

Летом до случившегося Кеннет проиграл большую сумму денег и влез в долги. Чтобы покрыть их, он потратил все семейные сбережения и начал присваивать деньги на работе. Об этом стало известно и его уволили. Он начал посещать собрания анонимных игроманов и планировал все рассказать своей семье в ближайшее воскресенье.

Рано утром 23 мая Кеннет Паркс встал, проехал 23 километра до дома тещи и ворвался туда. Он напал на тестя и до смерти избил тещу лопаткой для надевания крышки. Потом он приехал в полицейский участок, весь в крови, и сказал: «Кажется, я убил кого-то... своими руками».

Суд над Кеннетом Парксом

Единственным оправданием Кеннета Паркса было то, что во время инцидента он спал и не осознавал происходящего. Никто не верил в это – даже специалисты по снам были настроены скептически.

Однако после детального расследования специалисты не смогли найти иного объяснения. Показания приборов были слишком непостоянны даже для человека, страдающего расстройствами сна. У Паркса не было мотива и он давал абсолютно одинаковые показания на протяжении более семи допросов.

Время произошедшего так же подходило под версию о лунатизме. И так как подделать результаты электроэнцефалограммы не представлялось возможным, Кеннет был признан невиновным в убийстве тещи и нападении на тестя.

Скотт Фалатер

В 1997 году он жестоко убил свою 20-летнюю жену. Фалатер нанес ей 44 ранения кухонным ножом, а потом бросил тело в бассейн. Свидетели рассказывают, что он держал ее голову под водой.

После убийства жены Фалатер спрятал одежду в колесе машины, переоделся в пижаму и забинтовал пораненную руку. Орудие убийства он спрятал в контейнер и выкинул в мусорницу вместе с обувью и носками. А потом вернулся в кровать.

Суд над Скоттом Фалатером

Эксперты говорили, что наиболее вероятной причиной убийства стало расстройство сна. Но обвинение настаивало, что действия Фалатера были слишком продуманными, чтобы быть осуществленными во сне. Более того, он додумался скрыть улики и обработать свои раны.

После длительного суда был оглашен вердикт: виновен в преднамеренном убийстве. Фалатер был приговорен к пожизненному заключению без возможности помилования.

В заключение

Мысль об убийствах, совершенных в состоянии лунатизма, пугает по двум причинам. Во-первых, мы имеем дело с подсознанием, которое принимает решения без участия логики. Пока тело совершает движения на автомате, подсознание направляет поведение так, словно последствий не будет – как в сновиденном мире.

Во-вторых, а что если убийцы используют лунатизм как оправдание для того, чтобы избежать наказания? Как по истечению времени суд

может понять, что происходило в мозгу человека и было ли убийство просто автоматическим действием?

К счастью, убийства в состоянии лунатизма – крайне редкое явление. И лунатизм не имеет ничего общего с осознанным сновидением.

Укрепление воли.

Во время беседы после ужина с пророками Иезекиилем и Исайей Уильям Блейк спросил: «Если я имею твердое убеждение относительно какого-то явления, будет ли оно таким, как я считаю?» Исайя ответил: «По мнению поэтов, будет, и в эпоху изобретателей эта твердая вера сдвигала горы; но большинство людей не способны твердо верить ни во что».

Многие процедуры, связанные с вхождением в осознанное сновидение, требуют использования специфической формы намерения, а именно активной формы труднообъяснимой черты характера, именуемой словом «воля». Наряду с другими характеристиками, воля подвержена значительным колебаниям в зависимости от типа личности. Некоторые люди способны на поступки, требующие «силы воли», в то время как многие другие этой «силы воли» не имеют. К счастью, существуют упражнения, позволяющие укрепить ее.

Эти упражнения описаны в книге Роберто Ассаджиоли «Акт воли». Одно из них рассчитано на то, чтобы заставить вас работать над собой, продемонстрировав вам ценность такого качества, как воля.

УПРАЖНЕНИЕ: ОСОЗНАНИЕ ВАЖНОСТИ ВОЛИ

1. Подумайте о проблемах, вызываемых недостатком силы воли

Возьмите лист бумаги, закройте глаза и подумайте о возможных отрицательных последствиях, которые могут возникнуть у вас из-за недостатка воли. Если вы курите, или пьете, или едите слишком много, если вы не в состоянии потребовать того, что заслужили, или защитить себя от оскорблений, если вам кажется, что вы не можете сделать то, что, по вашему мнению, было бы для вас полезно, задумайтесь на минутку о нежелательных последствиях всего этого и аккуратно запишите каждое из них, по мере того как они будут приходить вам в голову. Подумайте о потерянных возможностях или о разочаровании и страданиях, причиняемых себе и другим. Возникшие при этом отрицательные эмоции будут вам только полезны; не надо писать рассказов и даже предложений — просто составьте список. Когда закончите, перечитайте его еще раз. Во время чтения примите решение изменить негативные последствия или избежать их. Пусть неприятие этих последствий придаст вам дополнительные силы, которые вы используете для претворения своего решения в жизнь.

2. Подумайте о преимуществах сильной воли

Теперь нарисуйте в своем воображении столь же живую картину, но на этот раз отражающую все положительные последствия от воспитания сильной воли. Как и в первой части упражнения, сначала подумайте над каждым положительным моментом, после чего запишите его. И снова, ощутив сильные положительные эмоции — удовлетворение, чувство достижения поставленной цели, удовольствие, — зафиксируйте их. Затем сконцентрируйтесь на трансформировании своих чувств в мощное желание развить у себя необходимую силу воли.

3. Вообразите себя, как обладающего сильной волей

Теперь постарайтесь представить себя человеком, уже обладающим сильной волей, думающим и действующим в соответствии со своими планами. Старайтесь действовать так, как будто вы уже имеете развитую силу воли. Вообразите самый лучший мир, какой только может создать, видя себя как человека с сильной волей. Представьте себя таким, каким вы могли бы быть. Пусть эта «идеальная модель», как называл ее Ассаджиоли, укрепит ваше желание развить свою волю.

Как и другие органы и функции нашего организма, воля поддается тренировке. Для каждой группы мышц существуют определенные упражнения, нацеленные на развитие именно этой группы. Подобным же образом в процессе укрепления воли ее полезно изолировать от других психологических функций. Это можно сделать, выполняя так называемые «бесполезные» упражнения. Уильям Джеймс, основатель американской психологии, писал, что следует «поддерживать в себе способность к усилиям над собой, ежедневно выполняя бесполезные упражнения». Пример такого рода упражнений предлагает Бонд Барретт в своей книге «Сила воли и как ее развить». Ежедневно в течение семи дней тренирующийся должен по десять минут стоять на стуле, стараясь чувствовать при этом удовлетворение. Мужчина, практиковавший это упражнение, сообщил на третий день тренировок, что он добился ощущения силы, заставляя себя выполнять это упражнение: «Волевые усилия дарят радость и энергию. Это упражнение поднимает мой моральный тонус и пробуждает во мне чувство великодушия...»

Многие из занятий в течение дня можно превратить в упражнения для укрепления воли. Можно, например, упражняться, оставаясь спокойным в раздражающих ситуациях на работе или воспитывая

терпение в автомобильной пробке. Ниже дана программа укрепления вашей воли.

- Переложите пятьдесят кусочков бумаги из одной коробки в другую, но одному, медленно и целенаправленно.
- Тридцать раз сядьте и встаньте со стула.
- Пять минут стойте на стуле.
- В течение пяти минут повторяйте спокойно, но отчетливо, отбивая ритм: «Я сделаю это».
- Ходите взад и вперед по комнате, касаясь поочередно определенных предметов в каждом конце (скажем, вазы в одном и окна в другом), в течение пяти минут.
- Встаньте утром с постели на пятнадцать минут раньше обычного.
- В течение дня полностью подавляйте в себе стремление на что-либо жаловаться.
- Напишите сто раз: «Я должен написать бесполезное упражнение».
- Поздоровайтесь с пятью людьми, с которыми вы до этого ни разу не разговаривали.
- Найдите нравящееся вам стихотворение, состоящее примерно из двадцати строчек или двухсот слов и выучите его наизусть.

1. Начните с одного из перечисленных выше заданий

В первый день выберите одно из предложенных заданий и выполняйте только его. Концентрируйтесь на задании и ваших чувствах, возникающих при его выполнении. Старайтесь сохранить спокойствие, терпение и не думайте о результатах упражнения. Закончив, проанализируйте свои чувства и мысли. Если вы успешно

справились с этим заданием, переходите ко второму этапу. Если вам не удалось довести дело до конца, постарайтесь выполнить то же упражнение на следующий день.

2. Добавьте еще одно задание

Завершив первый этап, выберите еще одно задание и выполните его вместе с заданием первого этапа в один день. Сохраняя спокойствие, обратите внимание на свои мысли в конце упражнения.

Выполняйте эти два задания на протяжении двух дней (или до тех пор, пока не сможете их успешно выполнять два дня подряд).

3. Добавьте третье задание

На четвертый день добавьте третье задание. Все три задания выполняйте еще два дня. Продолжайте фиксировать свое состояние.

4. Оставьте старое задание и выберите новое

Закончив выполнять в течение двух дней три задания, оставьте одно из старых заданий и выберите новое, так, чтобы у вас их снова было три. Выполняйте эти три задания в течение двух дней.

Продолжайте это до тех пор, пока успешно не справитесь со всеми вышеперечисленными заданиями, выполняя их по три в течение двух дней.

5. Придумайте что-нибудь свое

Продолжайте упражнение, основываясь на своем собственном опыте. Можете самостоятельно придумать какие-нибудь задания и выполнять их в течение дня в таком объеме, в каком сочтете нужным. Не берите на себя слишком много, иначе вас может постигнуть разочарование. Не забывайте поддерживать в себе чувство удовлетворения от выполняемого задания — не давайте

проявиться нетерпению или стремлению немедленно увидеть результаты своего труда.

Уровень дофамина и удовольствие.

Как вернуть себе настоящее удовольствие.

Давайте представим двух людей одинакового веса и роста. У обоих в мозге 40.000 дофаминовых рецепторов (условных), но чувствительность их разная. У одного человека чувствительность рецепторов снижена в 10 раз, а у другого – нормальная. Оба человека видят одно и тоже приятное зрелище, скажем милого котика. Это событие вызывает выработку, скажем, одной 10.000 молекул дофамина, т.е. уровень дофамина у обоих одинаковый. Но какое восприятие этого события? В этом случае у первого человека удовлетворение на 25%, а у другого – на 2,5%.

Первый человек сфокусируется на том, какой котик милый. А второй подумает: котик милый. но у него токсоплазмоз и вообще он умирает на улице голодной смертью. И с каждым таким событием, первый человек будет считать, что его день удался, а второй? Второй будет, конечно, недоволен днем. Сниженный уровень дофамина снижает нашу возможность замечать «награждения» - что-то положительное и повышает чувствительность к тревожному, к «угрожающему».

На протяжении своей жизни первый человек почти никогда не будет страдать от неудовлетворенности собой, но и у него будет мало стимулов к личному развитию. Он будет доволен, если просто сыт, одет по погоде и т.д. Ему почти никогда не захочется что-то изменять к лучшему в себе или в жизни. Но этот человек для общества потребления не выгоден: его очень трудно заставить покупать что-то и менять что-то.

Второй человек обязательно будет чем-то недоволен. Он всегда может стремиться к тому, чтобы что-то исправить к лучшему, но это не будет приносить ему удовольствия. И вероятно, что такой человек будет искать сильные стимуляторы, чтобы выработать 40.000 молекул дофамина, и у него высокий риск наркомании.

Второй важный момент связан не с приятными моментами, а с проблемами. Если первый человек облажается и у него упадет выработка дофамина (скажем на 20.000 молекул), то он почувствует себя хуже на 50%. И это заставит его избегать неприятной ситуации в будущем, т.е. учиться на ошибках. А вот у второго человека самочувствие снизится всего на 5%. Т.е. такого снижения явно недостаточно, чтобы он сделал выводы.

Германские нейробиологи предположили, что, возможно, недостаток дофаминовых рецепторов снижает способность людей учиться на собственных ошибках, то есть делать правильные выводы из негативного опыта и не повторять поступков, которые привели к дурным последствиям (Klein et al., 2007). В целом полученные результаты говорят о том, что нормальная работа дофаминовых систем головного мозга необходима для того, чтобы человек мог эффективно учиться на своих ошибках. Нарушение работы дофаминовых нейронов (например, из-за недостатка дофаминовых рецепторов, как у носителей аллеля A1) может приводить к игнорированию негативного опыта. Человек попросту перестает реагировать на отрицательные последствия своих поступков и поэтому может раз за разом наступать на те же грабли.»

Есть несколько мутаций в генах рецепторов к дофамину. В случае зависимостей можно сдать анализ, для того, чтобы правильно выбрать тактику терапии для таких пациентов.

Мутация C2137T (Glu713Lys) в гене дофаминового рецептора 2-го типа, DRD2

Эта мутация связана с алкоголизмом, наркоманией, никотиновой зависимостью, игроманией. A1A1 генотип может привести к относительному сокращению числа DRD2 рецепторов, тем самым дополнительно ослабляя ответ на уже сниженные количества уровня дофамина. Сокращение D2 рецепторов дофамина, снижает чувствительность к последствиям негативного действия, этим можно объяснить повышенный риск развития аддиктивного поведения у носителей A1 аллельного варианта.

Проводились исследования, связанные с изучением связи генотипа по маркеру C2137T и обучения на основе обработки стимулов обратной связи – оценивалась способность людей учиться избегать действий с отрицательными последствиями. В группе носителей минорного (более редкого) аллеля A1 оно проходило менее эффективно, чем в группе носителей основного аллеля.

Есть еще и ген DRD4, ассоциированный со стремлением к новым впечатлениям. Длинный аллель этого гена с повышенной частотой встречается в семьях больных с наследственной формой алкоголизма, и он ассоциирован с «модным» детским диагнозом – синдромом гиперактивности с нарушением внимания. Дети с таким диагнозом в школах не могут усидеть за партами. Любопытно, что это заболевание эффективно лечится без всяких таблеток на тренажерах с обратной связью. Детям показывают мультфильм на экране компьютера, и мультфильм выглядит резко, когда они внимательны. Внимательность фиксируется с помощью энцефалограмм, и в зависимости от внимательности детей изменяется резкость мультфильма.

У ученых, изучающих «синдром недостатка вознаграждения» (состояние, при котором «вознаграждающий центр мозга» активируется медленно), возникла интересная гипотеза о возможном значении низкой плотности рецепторов дофамина. Хорошо известно, что в нормальных условиях дофамин выделяется в синапс, связывается с рецепторами дофамина, вызывает эйфорию

и снимает стресс. Синдром недостатка вознаграждения характеризуется снижением базального уровня дофамина из-за недостаточной мощности рецепторов, и это приводит к необходимости поиска человеком факторов, способных вызвать повышение уровня дофамина.

Если такое поведение длительно (наркомания), то оно перестаривает мозг и ухудшает ситуацию. Например, опыты с кокаином (который вызывает сильное выделение дофамина).

Действие кокаина было изучено на крысах. У крысы с сформированной кокаиновой зависимостью нейроны, опосредующие действие кокаина, имеют больше синапсов, чем у нормальных крыс. То есть, кокаин оказал на крыс такое же действие, как обучение. То есть, человек или крыса, которая пользовалась наркотиком, прошел «обучение», чтобы реагировать на наркотик, и у него сформировались патологические нервные связи, которые делают для него полученный опыт легко восстанавливаемым, потому что нервные связи уже есть. А другие нервные связи, которые бы в норме обеспечивали ему приятные ощущения от полезных для здоровья переживаний, из-за конкурентного формирования оказываются ослабленными. То есть использование наркотиков, особенно в раннем возрасте, меняет морфологию и анатомию нейронов, структуру коры головного мозга, и уклоняет развитие с нормального пути.

Таким образом, внешнее повышение дофамина помогает кратковременно улучшить состояние, но притупит чувствительность дофаминовых рецепторов. Чем острее будет подъем дофамина, тем сильнее будет его падение после. При постоянных колебаниях дофамина, чувствительность к дофамину будет падать.

Вот поэтому у многих людей, часто облеченным властью или деньгами, развиваются шизоидное и садистское поведение. Для

того, чтобы получить удовольствие, они вынуждены прибегать к гиперстимулам. Для людей с нормальными рецепторами эти гиперстимулы выглядят дико и отвратительно. В принципе, в основе шизофрении и лежит гиперстимуляция дофаминовых рецепторов.

Многие аспекты нашей жизни связаны с уровнем дофамина. Например, повышение социального статуса связано с плотностью рецепторов дофамина D2/D3 в полосатом теле – области мозга, отвечающей за вознаграждение, мотивацию и другие поведенческие процессы, в управлении которыми решающую роль играет именно дофамин. Результаты исследования показывают, что люди, достигшие более высокого социального статуса, придают большее значение вознаграждению и стимулированию, поскольку в их полосатом теле больше объектов, на которые воздействует дофамин. Обнаружено, что низкая плотность рецепторов дофамина была связана с низким социальным статусом, а высокая – соответственно, с более высоким социальным статусом. Похожая связь была выявлена, когда наши добровольцы рассказывали о поддержке, которую им оказывают друзья, родственники или кто-то, значимый для них.

Эти данные интересно освещают стремление к повышению социального статуса как основной социальной процесс. Звучит правдоподобно, что люди с более высоким уровнем рецепторов D2, то есть с более высокой мотивацией и вовлеченностью в общественные отношения, будут достигать больших успехов и более высокого уровня социальной поддержки.

Низкий уровень рецепторов D2/D3 может способствовать риску развития алкоголизма среди людей, чьи родственники уже злоупотребляют алкоголем. Люди с низкой плотностью рецепторов D2/D3 склонны иметь более низкий социальный статус и меньшую поддержку, а эти социальные факторы повышают риск того, что человек станет алкоголиком либо наркоманом.

Возможность самореализации тоже связана с дофаминовыми рецепторами. При отсутствии востребованности и возможности реализации индивидуальных возможностей сознания человек перестаёт получать удовлетворение, дофаминовые нейроны остаются «голодными», и у человека снижается настроение и уровень самооценки. Получается, что большое количество дофаминовых рецепторов может приводить к заниженной самооценке человека в силу нехватки дофамина за счёт возможности реализации индивидуальных возможностей сознания. При наличии большого количества дофаминовых рецепторов человек должен больше стремиться к познанию, развитию и возможности индивидуальной реализации, что будет всё более отражать разумность поведения. Поэтому для людей с высоким количеством дофаминовых нейронов скука и отсутствие возможности просто губительны.

Несколько советов, как восстановить чувствительность дофаминовых рецепторов и уровень дофамина. Заранее скажу, что это лишь общие советы, гарантии стопроцентного восстановления никто не даст. Советую сделать генетический тест, чтобы правильно оценить объем работы.

Дофаминовый протокол.

1. Дофаминовый детокс.

Убрать все внешние источники дофамина: лотереи, курение, наркотики, мастурбацию, кофе, шопинг. Убрать все «ложные» удовольствия, оставить только естественные потребности. Требуется время и терпение. Не отказывайтесь от всего сразу, делайте это постепенно.

От зависимостей сложно избавиться, но это первый шаг в возвращению вкуса жизни. Вы ведь знаете, что среди курильщиков

на 40% больше депрессий. Вероятность депрессии у бывших курильщиков резко падает уже через несколько месяцев после прекращения курения. Посмотрите на картинку. Видите, как зависимости снижают уровень дофамина?

Например, возьмем курение. Низкий уровень дофамина, который возникает в результате отказа от курения, на самом деле содействует возникновению рецидивов курения. Дофамин служит в качестве химического сигнала в процессах регуляции вознаграждения и мотивации. Последние исследования показывают, что одна из основных функций дофамина — посылать сигнал в мозг «искать что-то приятное». Действительно, дофамин выделяется в процессе употребления наркотиков, курения, секса и приема пищи. Поскольку дофамин выделяется в ответ на курение, логично, что уровень дофамина выходит из нормы, когда курильщик хочет бросить курить. Ученые из Медицинского колледжа Бэйлора в Техасе провели исследование, чтобы охарактеризовать эти изменения. Они изучали мышей, которым вводили никотин, активный компонент сигарет, в течение нескольких недель. Затем исследователи отменяли никотин и измеряли последующие изменения в дофаминовой сигнализации мозга. Они сообщили, что отказ от никотина приводит к дефициту дофамина, который проходит при повторном воздействии никотина.

2. Низкострессовая монотонная среда.

Уехать в скучное предсказуемое место (или создать себе такое). Никаких новостей, фильмов. Сделайте ваш мини-монастырь.

У покорителя Арктики спросили: -«Как Вы определяете время необходимости возврата полярной экспедиции?». На что покоритель Арктики довольно просто ответил: -«У меня в экспедиции присутствует всего одна женщина. При наборе людей в экспедицию я выбираю самую некрасивую женщину, которую встречу. И если уже в период экспедиции, мне эта женщина

покажется красавицей, то значит пришло время возвращаться на большую землю».

3. Культивируйте скромность, занимайтесь монотонными однообразными делами.

Навык делать маленькие дела, задумывая и осуществляя их. Посадить клумбу, вбить гвоздь. Для реабилитации не планируйте дел, занимающих больше двух часов. Затем, со временем, можно наращивать их продолжительность. Ритмичные монотонные действия помогают стабилизировать перепады нейромедиаторов.

4. Техники осознанности.

Принятие негативных эмоций без закручивания негативной спирали. Обучение выдерживать чувства.

5. Техника присутствия в настоящем моменте, избегать фантазий о прошлом или будущем. Поток дофамина может возрасть уже при одном воспоминании о поощрении. Уже одно размышление о позитивном опыте уже может быть небольшим поощрением. Все мы любим помечтать об интересных для нас вещах чтобы поднять себе настроение. Даже если это мысли о негативном, то возможно удовольствие доставляет представление даже того как человек уходит от погони, побеждает врага, решает мировые проблемы или справляется с личными трудностями (поэтому мы любим боевики, например). Однако некоторые люди злоупотребляют этим методом, умышленно перенапрягают эту систему поощрения, и искусственно вызывая интересные для них воспоминания и мысли снова и снова, поскольку таким образом натурально производятся нейромедиаторы хорошего настроения (дофамин и серотонин), теряя при этом самоконтроль.

6. Работа со страхом смерти (для людей без суицидального риска),

7. Когнитивная терапия и когнитивное совершенствование личности (работа над собой и своими поступками) по принципу простых алгоритмов и ежедневного анализа, вроде ведения дневников: подумал, оценил, отреагировал, почему, какие еще варианты.

8. Составление списка «настоящих радостей» (см. различия между настоящим и ложным удовольствием). Составить и следовать сети мелких радостей.

9. Качественный сон. Недостаток сна приводит к резкому уменьшению рецепторов дофамина! Но это никак не было связано с изменениями уровня нейромедиатора.

10. Ориентироваться в повседневной жизни на процесс, а не результат.

Личности, которые однажды сфокусировавшись на возможности получить удовлетворение от чего-либо, уже не могут перестроить свое поведение до тех пор, пока не добьются своего. Тяга к удовольствию «перекрывает» всякий здравый смысл.

Уровень энергии и практика осознанных сновидений.

Уровень энергии – определяющий фактор во всех практиках, это относится и к осознанным сновидениям (да и жизни в целом), если её нет, то нет и осознанных сновидений.

Энергия для всего одна. Большая часть энергии идёт на поддержание нашего образа себя, ЭГО, ложной самоидентификации. Следует отходить от этого и культивировать состояние безмолвного присутствия. Необходимо замечать проявления чувства собственной важности и сознательно,

корректировать своё поведение и восприятие мира. Тогда осознанные сны не заставят себя долго ждать, нужно лишь практиковаться.

ВАЖНО: Энергия = Сексуальная энергия = Энергия жизни = Энергия осознания

Внимание направляет течение энергии!

Что влияет на уровень энергии

1. Качество сна (режим)
2. Здоровье (хронические болячки, нарушения и т.д.)
3. Половая жизнь
4. Проветриваемость помещения
5. Физическая культура
6. Заикленность на себе, постоянное думание
7. Отсутствие целей, активных действий в жизни
8. Эмоциональная нестабильность
9. Правильное питание
10. Внешняя поглощенность, смещение фокуса внимания с тела вовне

Показатели достаточного уровня энергии

1. После естественного (без будильника) пробуждения запоминается 1 или 2 сна без особых усилий.
2. Если лежать неподвижно, медитировать, то появляется ощущение парения, как будто всё тело окутывает некая тонкая пелена.

3. Днём есть чёткость мышления, мысли подбираются сразу, легко строится общение, легко писать тексты, что-то изучать.

4. Есть желание что-то делать, хочется заняться тем, что нравится. Творчеством, работой, путешествовать. Активные действия.

5. Есть чувство силы, уверенности.

6. Легко останавливается внутренний диалог, без усилий, просто расслабившись. Действуешь легко и правильно, без обдумывания, всё как бы происходит само собой.

7. Бодрость в теле, нормальный теплообмен, здоровый аппетит, острота чувств (ощущение большей насыщенности).

Недостаток энергии можно узнать по тем же показателям только со знаком минус.

Как корректировать уровень энергии для улучшения результатов в практики осознанных сновидений?

Выработать нормальный режим сна

Спать столько, сколько вам нужно для полного отдыха.

Нужно учитывать режим, ложиться лучше в 21-23 часа, в крайнем случае в 12 часов. Если режим нарушен, то может не хватать и 10 часов сна, а после длительного сна чувствуется вялость и усталость.

Пролечить хронические болячки

Необходимо следить за своим здоровьем и доверять своим ощущениям, все хронические заболевания, не долеченные травмы и т.д. – причина оттока энергии и, как следствие, меньшей осознанности в жизни, а также практике сновидения...

«Если плывёшь на дырявой лодки, то сколько не выгребай воды, плыть она будет плохо и периодически воды по щиколотку!»

Правильно питаться

Есть 3-5 раз в день, когда хочется, небольшими порциями, меньше мясного или вообще исключить заменив рыбой. Не переедать, это создаёт дополнительную нагрузку и только ухудшает общее самочувствие!

Медитировать, чтобы отстраниться от мысленного шума

Если в голове постоянно шум. Постоянное обдумывание, то медитация крайне необходима.

Свести к минимуму информационный шум СМИ, а в особенности ТВ постоянно загружают нас ненужной информацией, следует свести к минимуму это воздействие. Это информационный шум мешает концентрироваться и действовать осознанно. Все основные новости вы и так узнаете от знакомых или где-то услышите. Перестав смотреть ТВ вы также сможете лучше отстраниться от навязываемого шаблона восприятия, диктуемой картины мира по средствам ток-шоу, сериалов и рекламы.

Заниматься физической культурой

Делать зарядку или ходить несколько раз в тренажёрный зал, бегать. Гулять в парке, лесу или в каком-либо другом месте на природе.

Проветривайте помещения в доме

Помещения в доме должны быть проветриваемы, должно хватать кислорода во время сна и в целом. (Если вы привыкли к духоте, то

рекомендуется делать всё постепенно чтобы не простудиться)

Ставьте цели в жизни и стройте планы на день которые мотивируют

Цель и задачи дисциплинируют, вы меньше блуждаете в своих мыслях и лучше концентрируетесь. Это элемент работы с намерением, дисциплина и концентрация ведут к безупречности.

Половая жизнь не должна истощать

Здесь всё индивидуально, отслеживается по показателям достаточного уровня энергии. Кого-то заряжает секс, кого-то истощает. Если вы заметили, что секс вас истощает, то постарайтесь уменьшить его количество, либо постепенно переходите к воздержанию. В любом случае не следует подавлять сексуальную энергию, всё нужно делать осознанно и постепенно. Оградите себя от внешних сексуальных раздражителей, если это необходимо. Замените в своём рационе мясо на рыбу.

Культивируйте состояние присутствия

Необходимо стремиться к тому, чтобы каждое действие сделать сознанным. Если приходят мысли, то следует их отбрасывать и предоставить самим себе. Если нужно что-то обдумать, то для этого можно выделить отдельное время.

Осознанность и фокус внимания на теле сбиваются из-за привычки постоянной внешней, информационной стимуляции. Надо учитывать воздействие ПК, ТВ, телефонов. Долгая работа, развлечения, просмотр передач и простой серфинг в интернете — всё это смещает фокус внимания с тела во вне и ведёт к неосознанности, истощению.

Также необходимо помнить о том, что ваше внимание направляет течение энергии. Если думать о чем-то возвышенном, стремиться к совершенству, то это вас возвысит. Если же вы постоянно потокаете своим прихотям, мимолётным желанием и не уметь контролировать свои чувства, то таким образом вы становитесь менее собранным, управляемым и менее уравновешенным. Концентрируя внимание на практике осознанного сновидения, помня о ней в течении дня, при подготовки ко сну, а также в моменты пробуждения — мы фокусируемся на том, что надо необходимо осознаться во сне. Ведение дневника снов также подкрепляет эту фокусировку на деталях снов, сюжетах... Одно это действие может дать необходимые результаты.

Помните, что мы обладаем ограниченным запасом энергии.

Можем расходовать только её часть и то, на что мы её направляем, определяет наше развитие или деградацию...

Уровни осознанных сновидений.

" — условно нулевая точка отсчёта (обычные сновидения, которые, чаще всего, не помнятся вовсе).

— самый низкий уровень допрозрачных сновидений. Он характеризуется частичными, смутными догадками, проблесками сознания, не стабильным пониманием того, что сновидец находится во сне. Он связан с нерешительными, неустойчивыми попытками вмешательства в ход сновидных событий. Но тотчас смутное осознание исчезает и человек погружается в обычный беспамятный сон. Примером допрозрачных сновидений может служить кошмар во сне, когда на пике своего страха сновидец вспоминает, что это всего лишь только сон, но при этом просыпается.

— просоночный уровень — связан с попаданием проектора в любопытную промежуточную позицию, в точку между сном и бодрствованием, в которой оперативный квант может находиться относительно долго. Тип промежуточного сна характеризуется полным осознанием ситуации засыпания, места, времени своего засыпания, положения своего тела, правильным ориентированием в пространстве, с одновременным, частичным восприятием информации из мира снов в виде различных звуков, голосов, запахов, вкуса, отдельных зрительных образов, больше похожих на видения.

— уровень так называемых «выходов из тела», так часто упоминаемый современными практикующими сновидящими в оккультной, эзотерической литературе, является на самом деле не высокой степенью ночного осознания. Это, скорее, иллюзия «выхода из тела» — частичная, промежуточная проекция — в боди. Это сон во сне, сон о «выходе» из тела (навеянный соответствующей литературой)! Такая позиция приравнивается к первым двум (после нулевого) низким, просоночным уровням осознания. В таком же аспекте о ней упоминает и Ст. Лаберж.

— уровень «управляемых» сновидений. В этой позиции проектор сознания погружается в сновидение достаточно глубоко, но, тем не менее, осознание остаётся далеко не полным и весьма ограниченным. Название «управляемые» — подразумевает то, что сам сновидец должен управлять событиями сна, в действительности же на практике происходит обратное — поток ночных приключений несёт, подчиняет себе сознание боди. При довольно устойчивом понимании нахождения во сне, сновидящий остаётся беспомощным, он захвачен образами и сюжетами сна и не в состоянии что-либо контролировать и изменить. Подобная ситуация происходит вследствие общей неправильной практики

сновидений на искажённой духовной основе. А этот уровень точнее было бы назвать не «управляемые», а «управляющие» сновидения — сновидения управляют сновидцем, а не он ими. Подобные сновидения — самые распространённые среди практикующих сновидящих.

— полноценный опыт настоящих осознанных сновидений — отличается очень высоким уровнем осознания, позволяющим активно вмешиваться в события сна и менять их по собственному желанию. Принятие решения и осмысленное действие выглядит практически так же, как это было бы наяву.

— наконец, повышенный уровень ночного осознания — уровень мастера — наступает только после многих и многих лет длительной интенсивной духовной практики и, что немаловажно — в правильном потоке духовного сознания. Боди на этом уровне отличается особой закалкой, плотностью, развитостью и светоносностью. Именно на этом этапе начинаются подлинные, настоящие «выходы из тела», перемещения во времени и пространстве, а также происходит процесс полного совмещения и равнозначности яви и сна. При этом на уровне сновидений боди действует не в континууме собственных проекций, а в реальных энергетических пространствах с возможностью «выступить» и проявиться и в материальном, вещественном мире. Практикующий мастер сновидений приобретает самые необычные мистические способности, качества и свойства, описание которых приводить здесь не имеет смысла — оно слишком фантастично для материалистического мировосприятия."

Терентий Смирнов." Психология сновидений(Осознанные сновидения)."

Упражнение на концентрацию внимания.

Любой практик вам скажет, что первое, с чего начинается развитие сознания - это управление своим вниманием. В дальнейшем, в энергетических практиках и медитациях оно играет огромную пользу. Внимание позволяет более глубоко погрузиться в суть практики, более качественное состояние получить на выходе, увидеть более четкие образы. Как же управлять своим вниманием? Для этого есть специальные упражнения.

УПРАЖНЕНИЕ 1.

Оно позаимствовано у йогов, у которых процессу концентрации внимания, как известно, придается большое значение. Суть упражнения проста: вы вслух или мысленно в течение некоторого времени называете те действия, которые в данный момент производите. Если вы моете посуду, то произносите “мою посуду”; если гуляете по парку, то “иду по улице”, “делаю шаг”, “смотрю на машину” и т.п.

На первый взгляд это упражнение может показаться странным и весьма тупым, однако, господа, это же йоги, а им в умении эффективно управлять своими психическими процессами не откажешь. Так что, просто попробуйте.

УПРАЖНЕНИЕ 2.

Берете какой-либо текст, русский или иностранный – без разницы. Также не имеет значения вид текста: газетная статья, художественная книга и т.п. Далее берете карандаш или ручку. Кладете рядом секундомер. В качестве него можете использовать любой прибор, отсчитывающий секунды, например, часы с

секундной стрелкой. Кстати, пойдите в своем мобильном телефоне. Скорее всего, в нем имеется встроенный секундомер.

Итак, в течение 20 секунд вы должны зачеркивать в тексте букву “а”. В каждом слове, в каждом предложении. Быстро и четко. Чем больше вы зачеркнете букв за установленное время, тем лучше. Потом проверьте, нет ли пропусков. Повторите упражнение и сверьте новый результат с предыдущим. Разумеется, вы должны стремиться улучшить результат из раза в раз, т.е. зачеркивать как можно больше букв и допускать минимальное количество пропусков.

Если кому-то это упражнение покажется легким, то можете его усложнить. Например, чередуете виды зачеркиваний: сначала зачеркиваете горизонтальной чертой, потом вертикальной. Потом снова горизонтальной и так далее. Можете также вычеркивать две буквы – “а” и “о”. “а” зачеркиваете горизонтальной чертой, “о” – вертикальной.

УПРАЖНЕНИЕ 3.

Положите перед собой на стол маленький предмет, например монету, карандаш или листок бумаги. В течение пяти минут удерживайте свое внимание на этом предмете. Каждый раз, когда ваше внимание будет переключаться на что-то еще, плавно возвращайте его назад, к выбранному предмету.

Вы можете даже считать, сколько раз ваше внимание совершило такие скачки. Но лично мне всегда не очень комфортно заниматься счетом во время выполнения этого упражнения, так как счет, наоборот, отвлекает внимание от предмета.

УПРАЖНЕНИЕ 4.

Теперь вы концентрируетесь на каком-либо внутреннем образе. Например, вы мысленно представили букву “А” и в течение 2-х минут пытаетесь визуализировать, не отвлекаясь на посторонние образы и мысли. Т.е. в течение двух минут вы в своем собственном воображении рисуете данную букву, причем в разных вариациях. Буква становится то письменной, то печатной, то маленькой, то большой. На следующем занятии те же манипуляции производите с буквой “Б” и так далее.

Упражнение на осознание.

Поднимите руку, посмотрите на нее со всех сторон и представьте, будто эта рука не ваша. Ощутите, что это не ваша рука, а рука какого-то существа, сидящего на стуле, смотрящего на эту руку и понимающего, что видит ее впервые в жизни. Представьте, что есть некое существо, которое сидит в вашем теле и через ваши глаза смотрит на вашу руку. Затем представьте, что это существо трогает вас за колено. Потрогайте себя за колено, при этом почувствуйте, что ваша рука отдельна от вас. Попробуйте понять, что происходит в этот момент. Как вы ощущаете сквозь руку реальность, то, что находится под рукой, то есть колено, брюки, юбка, джинсовый материал и др. Поймите, что через свою руку вы можете ощутить мир. Она и дана вам для того, чтобы вы научились ощущать этот мир при помощи осязания.

Сейчас опустите руку, найдите какую-то точку на полу или стене и представьте, что вы смотрите на эту точку через свои глаза. Внутри вас сидит некое существо под названием «я внутри своего тела» и смотрит сквозь ваши глаза. Попробуйте осознать, что ваше тело дано вам, но ваше тело – это далеко не вы. Посмотрите сквозь свои

глаза и осознайте, что у вас есть орган, который называется «глаза» и который вам дан для чего-то.

А теперь послушайте какой-нибудь звук, например тишину. Послушайте, как в этой тишине раздаются разные звуки. Вы не слышите их, вы слушаете их через свои уши. Уши дают вам возможность осознать, что ими можно услышать этот мир. Есть механизм, который называется «уши» и который был создан для того, чтобы вы могли в полном объеме воссоздать для себя картину мира.

Все это необходимо для того, чтобы перевести ваше внимание на наблюдение. Это значит, что нужно стать наблюдателем собственной жизни. Вам кажется, что вы участник своей жизни, но это не так: никакие мы не участники, нас просто несет куда-то по течению. Для того чтобы научиться менять и планировать свою жизнь, а не плыть по течению, нужно перейти на наблюдение за своей жизнью. Это значит, если вас несет куда-то по течению, вы можете по нему плыть и говорить: «Ну что же, это моя жизнь, моя судьба, так сложилось, мне было это уготовано свыше». Но с другой стороны, вы можете сказать: «Ага, у меня есть жизнь, по которой я иду. Это то, что есть. Теперь я могу понять, что я делаю не так, что моя жизнь именно такая?» Для того чтобы это сделать, вам следует попытаться отойти в сторону и посмотреть оттуда на свою жизнь, то есть стать ее наблюдателем.

Вы сможете посмотреть на себя со стороны, увидеть, что вы делаете, увидеть неправильные шаги и попытаться их изменить или просто не делать. Так как душа вечна, у нее нет никаких проблем, она лишь переходит из тела в тело, значит, есть проблема тела или проблема связи между ним и душой человека, с его энергией. Связь нарушается еще в детстве, когда люди начинают мыслить

рационально. Постепенно человек утрачивает связь с духовным, с Творцом и начинает думать, что поменять он ничего не может, что сделать ничего нельзя, что жизнь сложилась так сама и сама катится по обычной колее.

Попробуйте осознать с помощью этих систем (обоняния, осязания и слуха), что внутри вашего тела находитесь Вы. Это нужно для того, чтобы было легче избавляться от иллюзий и каких-то проблем в жизни. Научитесь осознавать себя! Вы должны понимать, где вы, а где ваше тело, где ваши эмоции, а где то, что вы на себя налепили за прожитую жизнь, где ваши мысли, а где мысли, «подаренные» вам школой, родителями, друзьями, негативными отношениями или каким-то хулиганом на улице (он навязал вам пару мыслей, от которых вы не можете избавиться в течение нескольких дней, прокручивая в голове). Эти мысли не ваши! Они были даны для того, чтобы вы что-то узнали или поняли. Сделайте определенные выводы и избавьтесь от этих мыслей.

Осознанные сны и волновая активность мозга.

Ученые разобрались, как возникают осознанные сновидения, и смогли вызвать их искусственно, электрической стимуляцией мозга.

Не всем дано проживать во сне такую яркую и насыщенную жизнь, путешествовать между мирами, как сэру Максу. Но иногда очень хочется взять и присниться кому-то, побывать в снах другого человека, «заснуть» в какое-то место, где очень хочется оказаться, в общем, жить во сне активно.

По крайней мере, многие люди иногда испытывают состояние, когда знаешь, что спишь, можешь проснуться, если захочешь, а если

не захочешь, можешь дальше смотреть кино и управлять его сценарием.

Психологи называют это осознанными сновидениями.

Пролить свет на механизм возникновения этого состояния удалось нейробиологам из Университета Гете во Франкфурте в сотрудничестве со специалистами Гарвардской медицинской школы в Бостоне. Полученные результаты они опубликовали в журнале *Nature Neuroscience*. Они выяснили особенности электрической активности мозга, необходимой для появления осознанных сновидений. Более того, смогли даже вызвать их у испытуемых электрической стимуляцией мозга.

Сновидения мы созерцаем во время определенной стадии сна, она называется фазой быстрого, или парадоксального, сна.

Парадоксальность его в том, что на картине электроэнцефалограммы (ЭЭГ), регистрируемой в это время, видны высокочастотные (быстрые) и низкоамплитудные волны, характерные для бодрствования.

В то же время мышцы тела во время этой стадии абсолютно расслаблены и возникает она на фоне глубокого сна. Еще один признак — быстрые движения глазных яблок под веками, по этой причине быстрый сон называют еще REM-сном, от словосочетания *rapid eye movements* (быстрые движения глаз).

Несмотря на то что ученые давно и активно исследуют сон, природа сновидений им еще не вполне ясна. Как рассказывал корреспонденту «Газеты.Ру» доктор биологических наук Владимир Ковальзон, сейчас большинство рассматривает визуальные образы, возникающие во сне, просто как побочный продукт деятельности

мозга. Тем не менее ученые делают попытки понять сны, научиться читать сны человека, а возможно, и программировать.

Чем отличаются осознанные сновидения от обычных? Как пишут авторы статьи, во время обычных сновидений мозг находится в первичном состоянии сознания: воспринимается непосредственно происходящее здесь и сейчас, а память о прошлом и планирование будущего недоступны. Когда человек просыпается, мгновенно включаются когнитивные функции вторичного, более высокого порядка: человек осознает себя во времени и пространстве, использует прошлый опыт, предвидит будущие события, проявляет свободу воли и способен к рефлексии.

Во время осознанных сновидений присутствуют элементы вторичного сознания более высокого порядка, поэтому человек ведет себя не как пассивный, а как активный субъект происходящего.

Он знает, что он спит, что он может проснуться, он может взять происходящее во сне под контроль, например прогнать какой-то ночной кошмар или продолжить увлекательное приключение.

Электрические волны, которые генерирует мозг, специалисты подразделяют на несколько диапазонов частот — дельта (0,5–3 Гц), тета (4–8 Гц), альфа (8–13 Гц), бета (14–40 Гц) и гамма (40 Гц и выше).

При регистрации ЭЭГ во время сна (сомнограмма) специалисты выяснили, что осознанные сновидения сопровождаются синхронизацией активности разных областей мозга и появлением ритмов очень высокой частоты (около 40 Гц) в гамма-диапазоне в лобных и височных областях.

Такие высокочастотные гамма-ритмы ученые ранее связывали только с состоянием активного бодрствования, интенсивной

интеллектуальной деятельности. Было неожиданно найти их в состоянии сна.

Урсула Восс и ее коллеги исследовали 27 добровольцев, которые, по их словам, не испытывали осознанных сновидений в течение предшествующих нескольких ночей. Ученые хотели ответить на вопрос, что первично: гамма-активность приводит к осознанным сновидениям или же наоборот. Они стимулировали мозг испытуемых во время сна слабым электрическим током разных частот (от 2 до 100 Гц), то есть во всех диапазонах частот, на которых работает сам мозг. Электроды прикладывали к лобной и височной областям. Как утверждают исследователи, этот метод стимуляции совершенно не ощущался добровольцами и не мешал их сну.

Выяснилось, что стимуляция с частотой 40 Гц не нарушает обычных признаков REM-сна, но приводит к тому, что мозг сам начинает генерировать высокочастотные волны гамма-диапазона (37–43 Гц). Ученые считают, что в таких условиях нейроны начинают синхронизированно испускать электрические импульсы с данной частотой. В меньшей степени это вызывалось стимуляцией с частотой 25 Гц. Стимуляция на низких и более высоких частотах вообще никак не влияла на собственную активность мозга.

Через несколько секунд после окончания подачи тока испытуемых будили и спрашивали их о сновидениях.

Оказалось, что стимуляция на частотах 40 и 25 Гц вызывала у добровольцев осознанные сновидения, которые они могли контролировать. Таким образом, ученые нашли ключевой электрофизиологический признак осознанных сновидений и научились вызывать их искусственно. Помимо того что это открывает возможность внешнего вмешательства в сны, что само по себе интересно, тут есть и клинические приложения. Дав человеку

возможность контроля над сновидениями, можно избавить его от ночных кошмаров и навязчивых состояний.

Так что, возможно, метод электрической стимуляции во время сна найдет применение в клинике.

Фаза и нейромедиаторы.

Осознанный сон в последнее время стал уже для многих людей весьма обычным явлением. Некоторые попадают в осознанное сновидение спонтанно, некоторые намеренно. Но до сих пор точно не известно, что именно является спусковым механизмом осознанного сновидения. Реализуется это только посредством волевых усилий или специальных техник визуализации или всё же на этот процесс влияют определённые химические, гормональные факторы? На этот счёт существует много мнений, но я полностью убеждён в том, что осознанное сновидение имеет химическую основу!

К такому выводу я пришёл через личный опыт и посредством исследования: работ Михаила Радуги, Стивена Лабержа, Рика Страссмана «Молекула Духа», циркадных ритмов человека, нейрохимии, эндокринной системы.

Химическая картина осознанного сна не так проста, как хотелось бы - она включает в себя взаимодействие гипофиза, эпифиза и надпочечников в циркадном ритме посредством гормонов (АКТГ, кортизола, дофамина, адреналина, серотонина, мелатонина и диметилтриптамина(ДМТ)).

Начну по порядку. Во-первых, меня заинтересовала статистика фазовых состояний по времени суток на форуме у Михаила Радуги,

где чётко прослеживается, что чаще всего осознанное сновидение происходит в утренние и предутренние часы (в 6-9 часов).

Справедливость этой статистики подтверждают и другие исследователи фазовых состояний. Интересно, что этот график соответствует по времени графику секреции кортизола у человека!

Обнаружив данное соответствие, мне показалось, что дело в кортизоле, и теперь можно просто проснуться примерно в половине четвёртого утра и простимулировать надпочечники кофеином или теобромином (какао), а затем дальше спать, и получить безотказный способ попадания в фазу. Именно так я и стал делать и успешно попадал в осознанное сновидение примерно каждый третий день. Но через пару недель это перестало работать! Наблюдалось постепенное сокращение времени фазы, а потом эта серия успешных фаз и вовсе закончилась. Было такое ощущение, что что-то постепенно исчерпывается в организме, определённый ресурс позволяющий пребывать в осознанном сновидении.

Я решил, что следует тогда просто отдохнуть пару недель дать период восстановления и продолжить с новыми силами. В фазу снова удалось попасть, но всего пару раз, а потом опять пошла череда безуспешных попыток. Теперь стало очевидно, что дело не только в кортизоле, надо искать дальше.

В дальнейших попытках разобраться с химией сна помог случай. Я на тот момент уже пару лет страдал от депрессии средней тяжести, и решил опробовать некоторые методы борьбы с ней. Прежде чем обратиться к врачу, решил попробовать попринимать 5-НТР (5-гидрокситриптофан), это аминокислота, из которой наш организм производит серотонин. В результате через 2 недели регулярного приёма 5-НТР, совершенно неожиданно, я стал видеть осознанные сны, чему был приятно удивлён! Напрашивается предположение,

что серотонин тоже вовлечён в химию осознанных сновидений. Теперь мне хотелось проэкспериментировать, я перестал принимать 5-НТР и отправился к психиатру с жалобами на депрессию, зная, что они лечат лекарствами ориентированными на серотонинергическую систему и серотониновые рецепторы. В результате врач выписал мне «Вальдоксан» (антидепрессант, антагонист серотониновых рецепторов и агонист мелатониновых рецепторов). Уже через два дня приёма мне начали РЕГУЛЯРНО сниться осознанные сны, причём более яркие и продолжительные. Да, стоит отметить, что ОС-ы снятся только при условии прерывания сна где-то посреди ночи, и совсем хорошо если ещё в это промежуточное пробуждение выпить немного кофе (для поднятия кортизола).

Как я понял, Вальдоксан блокируя серотониновые рецепторы, способствует повышению концентрации серотонина в межсинаптической щели, что позволяет повысить эпифизу секрецию таких гормонов как мелатонин и ДМТ.

Выходит, что для Осознанных Сновидений необходимо, чтобы эти две гормональные системы (эпифиз и надпочечники) сработали на высоких оборотах. И этого нетрудно достичь с помощью какого-либо антагониста серотониновых рецепторов перед сном и кофеина посреди ночи. Кстати антагонисты серотониновых рецепторов это не только антидепрессанты, есть и натуральные средства, такие как «Калея закатечичи», африканский «Корень сновидений» и ещё многие растения растущие и на нашем континенте.

Пол года назад решил я приобрести настойку африканского корня сновидений (Смолёвка Каапская) на eBay и испытать её. Механизм его действия вероятнее всего основан на способности его тритерпеновых сапонинов связываться с серотониновыми

рецепторами (на это указывает ряд свойств). Надо заметить, что работает он примерно также как и Вальдоксан.

Кстати, в России растёт «Смолёвка Белая», которая обладает теми же свойствами, что и африканский родственник! Я без особого труда нашёл это растение в ближайшем лесу, и сделал пол литра настойки из корня Смолёвки Белой, которая с той же эффективностью провоцирует осознанные сновидения, только является более доступной.

Есть ещё лекарственное растение, воздействующее на серотониновые рецепторы, которое часто продаётся в аптеках, но я его ещё не опробовал так что точно за него пока не скажу. Есть и местные аналоги Калеи Закатечичи.

Хочется особо выделить такой элемент как ДМТ (диметилтриптамин). Вообще именно эта молекула и создаёт все чудеса осознанных сновидений. ДМТ очень распространённая молекула, вот что пишет википедия:

«ДМТ - эндогенный психоделик, в нервной системе человека выполняет функцию агониста 5HT_{2A} серотониновых рецепторов, также алкалоид многих растений, сильнодействующее психоактивное вещество из класса триптаминов. По химической структуре ДМТ схож с серотонином - одним из важных нейромедиаторов головного мозга млекопитающих. Он также вырабатывается в небольших количествах человеческим организмом в процессе нормального метаболизма.

DMT - психоделик, способный вызывать интенсивные энтеогенные переживания с мощными визуальными и слуховыми галлюцинациями, восприятие иного хода времени и

способность испытывать переживания в отличных от привычной реальности.»

Достаточно серьёзное исследование ДМТ провёл доктор медицины Рик Страссман. Он написал книгу «Молекула Духа» в которой описывает свои исследования и рассуждения. На мой взгляд, очень интересная и полезная информация для тех кто стремится раскрыть для себя такие феномены как ФАЗА, Осознанные Сновидения, Внетелесный Опыт, Астрал. Есть кстати ещё документальный фильм «ДМТ - молекула духа».

Суммируя этот набор данных, выглядит так, что осознанный сон запускается в два этапа:

- 1) Увеличение концентрации ДМТ за счёт повышения активности эпифиза в первые часы сна.
- 2) Выброс кортизола надпочечниками в предутренние часы

Так как мы не можем напрямую повысить концентрацию гормонов в крови, нам следует создать в организме условия способствующие выработке достаточного количества нужных нам гормонов. В этом нам могут помочь антидепрессанты, растения с высоким содержанием тритерпеновых сапонинов, кофеин и биологически активные добавки (аминокислоты например). Наш организм синтезирует ДМТ из триптофана и метионина (точнее S-аденозилметионина), так что можно попринимать эти биодобавки для улучшения качества сна. К тому же они весьма доступны и полезны для здоровья.

Надеюсь эта информация для кого-то будет полезной. Очень интересно узнать был ли у кого опыт приёма каких-либо средств, провоцирующих осознанное сновидение.

Факторы, влияющие на сны.

1. Сон на животе

Сон на животе приводит к эротическим снам. Исследования подтверждают, что люди, спящие на животе чаще видят эротические сны, чем люди, которые спят в других положениях. Это связано с тем, что люди, спящие на животе имеют более учащенное дыхание, от чего и повышается вероятность эротических снов. Еще более интересным является факт, что подобные эротические сны снятся с участием знаменитостей.

2. Эти разные кошмары.

Генетические особенности страшных снов. Ученые доказали, что близнецы могут не только иметь одинаковые интересы и привычки, а и видеть одинаковое количество страшных снов. Так, в проводимом исследовании участвовало почти 2700 идентичных близнецов и 4200 не идентичных близнецов. В ходе исследования выяснилось, что идентичные близнецы в два раза чаще видят кошмары во сне, чем двойняшки.

3. Магнитное поле Земли влияет на наши сны

Вполне возможно, что магнитное поле Земли имеет влияние на сны людей. Психолог Даррен Липински записывал свои сны на протяжении восьми лет и пришел к выводу, что низкий уровень геомагнитной активности вызвал довольно странные сны, а когда геомагнитная активность была высокой, сны были более нормальными и разумными. Такие выводы, конечно, притянуты, но они послужили толчком для дальнейших исследований.

4. Черно-белый телевизор — черно-белые сны

Попытка думать в черно-белых красках может показаться невозможной, однако исследования 2008 года, проведенные студенткой психологом Евой Мурзун из университета Данди показали, что телевиденье которое мы смотрели в детстве имеет огромное влияние на цвет нашего сна. Мурзун обнаружила, что ее

респонденты в возрасте 55 лет и старше — видели сны черно-белыми 20% времени. Согласно подсчетам исследования, дети которые стабильно видели черно-белое телевиденье в возрасте 3-10 лет — видят сны в оттенках серого. Другие исследования показали, что с 1960 года, 83 процентов населения видят сны в цвете. Это время совпадает с появлением цветного телевизора.

5. Влияние сыров на наши сны

Это может быть, немного трудно переварить, но исследования показали, что различные виды сыров могут повлиять на наши сны. Все сыры содержат аминокислоту под названием триптофан, которая может помочь в нормализации сна и в снижении уровня стресса. Исследование, проводимое британской сырной компанией Cheese Board показало, что испытуемые, которые ели сыр чеддер — видели сны со знаменитостями, люди, которые ели голубой силтон-видели странные сны, а иногда кошмары. Люди, которые ели ред ланкашир — видели ностальгические сны о их семьях и детстве, а те, кто ел голубой ланкашир — видели сны в основном связанные с их работой.

6. Влияние звуков и запаха на сон

Наш ум интерпретирует шумы, возникающие вокруг нас, пока мы спим, и делает их частью наших снов. Это означает, что иногда в наших снах мы слышим звуки реальности, которые имеют смысл для нашего подсознания. Исследования показывают, что люди слышащие музыку, но спящие в этот момент — адаптируют ее под сон, к примеру, им снится концерт, или как звонит телефон.

Факты об осознанных снах.

Факт 1 – Осознанные сновидения действительно существуют. Это не фантазии, не выдуманные истории, а научно подтверждённый факт. Понимать во сне, что ты спишь и видишь сон, действительно возможно. Доказательством этого может быть опыт сотен людей на

разных форумах (столько народа просто не могут обманывать), а во вторых факт осознанных сновидений подтверждён с помощью приборов, следящих за движением глаз, когда человек спит.

Факт 2 – Осознаться можно, как внутри сна, так и с помощью различных техник из состояния бодрствования.

Факт 3 – Можно научиться обращать внимания на несоответствия во сне (странные, невозможные события в реале), и с помощью данных признаков сна понять, что ты спишь.

Факт 4 – Проще попасть в сновидения, если сделать прерванный сон: лечь спать, как обычно вечером, затем проснуться за пару часов до обычного просыпания (4-5 утра), а затем заново лечь спать. После этого шанс увидеть осознанное сновидение возрастает в несколько раз. Так же во время перерыва между сном, можно выпить крепкий чай или кофе – это так же способствует ярким осознанным сновидениям.

Факт 5 – Чтобы увидеть осознанный сон, надо научиться запоминать сны. А для этого нужно их записывать. Каждый день нужно не лениться и вести дневник снов. Так же помогает тетрадка на ночь. Тетрадку кладут рядом с кроватью перед сном, и просыпаясь ночью, нужно делать в ней краткие заметки по сну. Полностью же сон можно записать утром, используя для памяти эти краткие заметки.

Факт 6 – Во сне можно научиться находить нужных людей. Это будут образы нужного человека, но на всякий случай вы можете потом спросить у реального человека, видел ли он вас в эту ночь во сне.

Факт 7 – У разных людей могут быть одинаковые, совпадающие сны. О подобных снах можно прочитать на разных форумах. Некоторые сюжеты снов стандартны для разных людей.

Факт 8 – В осознанных сновидениях Вы можете обладать разными сверхспособностями (прохождение сквозь стены, полёты, телекинез, создание предметов усилием мысли и др).

Факт 9 – Местность в сновидениях часто изменяется. Однако Вы можете попробовать зарисовать карту основных неизменных локация ваших снов. Картография снов – это довольно увлекательное занятие.

Факт 10 – Чтобы попасть в ОС из состояния бодрствования, вы можете выкатиться из своего тела. Это действительно возможно. Вот только ваша комната может отличаться от реальной (в комнате может стоять старая мебель, либо отсутствовать вообще). Своё тело вы можете не увидеть на кровати, кровать будет пуста. Вы сможете передвигать предметы во сне, при этом в реале они своё местоположение не изменят.

Для того, чтобы выкатиться из тела, нужно следить за своими тактильными ощущениями (чувствовать своё тело, фантомные движения, волны тепла, мурашки и т.п.)

Феномен выхода из тела.

" Практически во всех описанных к настоящему времени религиозных и духовных традициях в той или иной форме признается существование души. В традициях, позитивно относящихся к экстатическому богопознанию, как правило, обнаруживаются разделы, описывающие психотехнику «выхода из тела». К ним относятся шаманизм на любой стадии развития, анимизм, суфизм ряда направлений, поздний даосизм, тантризм . В традициях, существенно ограничивающих экстатический компонент, указанная доминанта прослеживается в латентном виде

или относится к высшим этапам религиозной практики. Это, прежде всего, католическая и православная доктрины. В новых религиозных учениях (спиритизм, теософия, религии нью-эйдж) указанный феномен играет очень значительную роль под термином «астральная проекция».

Можно полагать, что такое повсеместное распространение интереса к «выходу из тела» следует из глубоких, архетипических особенностей духовного склада человека как вида. Как следствие, можно считать весьма конструктивным продолжение междисциплинарных исследований в этой области, пространство для которых предоставляет трансперсональная психология.

Феномен «выхода из тела» характеризуется субъективным ощущением «покидания» собственного тела и наблюдением за собой со стороны; появляется он мгновенно без видимой внешней связи с окружающим и, как правило, неожиданно для пациента; характеризуется феномен интересом пациента к происходящему и нередко благожелательным и «удивленным» отношением к окружающему. Для него также характерны и исчезновение неприятных ощущений и боли, отсутствие правильной оценки длительности временных промежутков; отсутствие вербального обращения к окружающим или какого-либо иного контакта с ними, постепенное или быстрое «возвращение в тело»; сохранение воспоминаний о всем происшедшем на длительные промежутки времени (обычно на годы).

Причинами развития такого синдрома могут быть различные этиологические факторы, но чаще он связан с условиями, требующими от человека максимального напряжения физиологических функций, выходящего за пределы физиологической нормы, т.е. с экстремальными условиями.

Прежде всего скажем, что синдром «выхода из тела», изучаемый психиатрией и психологией, относится к группе так называемых деперсонализационных расстройств. Деперсонализация - это сборное понятие, объединяющее психические нарушения в форме искаженного восприятия собственного тела или его отдельных частей (например, при сыпном тифе нередко возникает ощущение, что все тело или отдельные его части кажутся удвоенными, причем «двойник» находится вне тела пациента; описаны и искаженное восприятие своего тела при сосудистых заболеваниях правого полушария головного мозга и сходные переживания при других заболеваниях).

В российской психиатрической традиции таким переживаниям уделяется лишь периферийное место. В базовом курсе психиатрии деперсонализация определяется «как расстройство сознания личности, сопровождающееся отчуждением ее психических свойств... в сравнительно легких случаях... больные как бы наблюдают себя со стороны. В более тяжелых случаях деперсонализация проявляется отчуждением мыслей, чувств, представлений, воспоминаний, поступков».

По мнению авторов «Европейского учебника психиатрии» деперсонализация входит в число психических проявлений нарушений не органического, а чисто функционального характера.

Данная точка зрения близко отражает предпоследнюю международную классификацию психических заболеваний (DSM-III-R 1987). В последней же международной классификации (DSM-IV), принятой в 1994 г., понятие деперсонализации существенно расширено. Оно определено через три критерия:

а) отчуждение от своей личности, «зачастую выражающееся в ощущении себя посторонним наблюдателем своих, ментальных процессов, своего тела или его частей»;

б) сохранение адекватной оценки обстановки;

в) достаточная выраженность деперсонализации, влекущей за собой сильный дистресс или возникновение признаков психического расстройства.

Последний критерий важен, потому что примерно половина психически полноценных взрослых сообщают о кратковременном переживании деперсонализации при сильном стрессе, случившемся хотя бы однажды в жизни.

На этой основе написана глава о деперсонализации в базовом американском «Synopsis of Psychiatry». Инновации введены в трех весьма интересных отношениях:

1. К состояниям, при которых может возникнуть деперсонализация, относятся такие размытые понятия, как сенсорная депривация, скука и эмоциональная травма. Неслучайно в этом контексте количество психически нормальных людей, испытавших хотя бы однажды это состояние, повышено до 70%. Указывается, что у женщин оно встречается почти вдвое чаще, чем у мужчин.

2. Отмечено нередкое появление пространственной деперсонализации типа «раздвоения» (даблинг): «пациенты ощущают, что пункт сознательного восприятия расположен вне их тел, чаще всего на несколько футов выше, откуда они наблюдают себя так, как если бы они были двумя совершенно особыми личностями».

3. На основании материалов нейронаук вероятным мозговым механизмом данного явления предполагается раздражение коры височной области.

В особом разделе пособия «Synopsis...» указано, что деперсонализация может быть определена как «изменение (alteration) восприятия или переживания своей личности» (там же). Выбор термина весьма показателен. За последние 30 лет была разработана теория измененных состояний сознания (ИСС, Altered States of Consciousness), в центре внимания которой поставлена идея качественного изменения сознания как основной размерности развития личности человека.

Деперсонализация находится на периферии интересов отечественной психологической традиции. Она признается возможной при эмоциональных перегрузках или пограничных состояниях. В более современных курсах отмечаются элементы деперсонализации при изменении функционирования гипоталамо-лимбической системы мозга, приводящей к перестройке когнитивных модулей, а при большей выраженности - к галлюцинациям.

В академической западной психологии такая деперсонализация рассматривается как частое явление, сообщаемое от 8 до 34% психически нормальных респондентов, в зависимости от исследуемой популяции. Специальные исследования указывают на отсутствие у них особенных отличий от остальных людей, за исключением несколько большей склонности к визуальному фантазированию. В научный оборот вошли объемистые самоотчеты о протекании таких состояний, изданные людьми, которые постоянно встречаются с подобными явлениями.

Изучение анамнеза указывает на то, что релаксация, утомление, медитация, монотонные звуки, а также прием психоактивных препаратов способны повысить вероятность возникновения такого ощущения. Дополнительно отмечается, что в ходе этих эпизодов, как правило, нарушена «схема тела», редуцирован поток сенсорных сигналов, феномена «разрывной памяти» нет. (Разрывная память - память на какие-либо события, которые возникли при определенных условиях, и воспоминания об этих событиях возникают только в момент появления этих условий.)

Нейрофизиологические исследования указывают на то, что деперсонализация обеспечивается иным мозговым механизмом, нежели быстрый и медленный сон. Некоторые косвенные признаки (например, быстрое прохождение «туннеля» в начале процесса) указывают на возможность родства деперсонализации с процессом галлюцинирования, однако их отождествление рассматривается как некорректное.

Отмечается, что ощущение «выхода из тела» чаще всего сводится к сдвигу точки физического зрения вне тела. Иногда это ощущение переходит в восприятие собственного телесного раздвоения.

В последней по времени классификации диссоциативных психических феноменов, разработанной американским психологом Э. Карденья, они разнесены в пространстве, образованном двумя осями - «норма - патология» и «психология - неврология». Состояния «выхода из тела» в этом пространстве помещены в квадрант нормальных психологических феноменов, вместе с гипнозом, а также автоматизмами разного рода.

Как видим, всё, чем располагает психологическая наука в данном отношении, представляет собой осторожные определения наиболее часто встречающихся признаков этого феномена. Введение же его в

академическую науку необходимо именно потому, что он явно принадлежит к полю нормальной психической жизни многих современных людей."

Феномен «Выхода из тела» Л. И. Спивак, Д. Л. Спивак.

Хакерский трикс для запоминания снов.

Приступив к записи сна, или, точнее сказать, того, что вспомнилось в не совсем выпавшемся мозге, :) и непосредственно перед тем, что будет запечатлено на века, :) проходит общий интеллектуальный анализ сна, исходя из значимости, общего сюжета, окружающих декораций и т.д., а затем более детальный, начиная с начального фрагмента. После анализа, что-то записывается, зарисовывается, а что-то опускается из-за малой значимости, нехватки времени и проч. Все это касается одного сна, а вот сколько снов будет записано, в первую очередь зависит от того, скока их, собственна, вспомнится :)

Ну, теперь трикс - наткнулся случайно: из-за нехватки времени записывая сон, параллельно мучительно размышлял, зарисовывать не особо важный маленький подсюжет или нет. При этом размышление и оценка важности этого сюжетика продолжалась на протяжении записи всех снов, которые вспомнились. Решив не мучаться - светило опоздание на работу, - забил на запись и, как только откинул блокнот, как те 2 ярких длинннющих сна мгновенной вспышкой загрузились в оперативку :)

Так как вопрос времени стоял весьма остро, то и следующим утром какой-то фрагмент из-за нехватки времени параллельно завис, ожидая принятия решения. И опять, решив, что времени маловато, забиваю на его запись - и, раз, в памяти возникает целый сон.

Задумавшись над такой ситуацией, на следующий раз провожу все в тестовом режиме: сначала твердо вспоминаю все сны, которые снились, затем, начав их записывать, параллельно вспоминаю незначительный расплывчатый микросюжет (допустим, разговорную сценку) из какого-то сна, стараясь, пока я параллельно обращаюсь к ней, чтоб она конкретизировалось, записываю первый сон, второй, и тут мою абсолютную уверенность в то, что я вспомнил все сны, нарушает вспышка вспоминания еще сразу двух снов.

Новая проверка: на сей раз снов помню мало - придирчиво вспоминаю какой-то фрагмент и, пока записываю остальное, параллельно решаю, записывать его или нет, и опять после окончания записи всех вспомнившихся снов вспомнились еще

Вот, в принципе, это и все, весь трюк: в параллельном обдумывании фрагмента из сна, при записи снов.

При этом мне кажется, что важным является именно параллельное направление внимания к данному виртуальному фрагменту, а затем четкое принятие по нему решения и переброс всей энергии внимания в реал. Например, долгое размышление на протяжении записи снов - записать - не записать, - и ясная и четкая установка мозгу на реал - не записать (или записать).

Хронобиология и физиология сновидений.

Сомнолог Михаил Полуэктов о возникновении хронобиологии, выработке мелатонина и факторах засыпания.

Вся жизнь существ на Земле пронизана биологическими ритмами. Нет функции, которая бы не демонстрировала изменения, связанные с чередованием темного и светлого времени, с периодом

изменения сезонов. Биологические ритмы входят в жизнь каждого живого существа, потому что таким образом оно может более эффективно реализовывать свою генетическую программу. Например, поиск пищи лучше осуществлять большинству животных в дневное время: так проще найти добычу, настичь ее и съесть при свете дня значительно приятнее. Отдыхать, восстанавливать силы лучше в темное время суток, когда меньше вероятность того, что добыча, которую не догнали в дневное время, не вернется и не накажет обидчика.

Эволюционно сформировалось так, что самым главным биологическим ритмом, который управляет жизнью живых существ, является суточный, 24-часовой ритм. Он называется циркадианным (лат. *circa* — ‘около’, *dies* — ‘день’), то есть имеет период около 24 часов, он приурочен к вращению Земли, смене светлого и темного времени суток. Большинство биологических ритмов являются циркадианными. Есть ритмы с другими названиями. Так называемые ультрадианные — это биологические ритмы, период которых короче 24 часов. Например, дыхание у живых существ, ритм сердечной деятельности более короткие. Есть инфрадианные ритмы, которые занимают больше суток. Например, зимняя спячка у некоторых животных — они спят один раз в год. Это большой ритм. Есть миграция птиц, у женщин — менструальный цикл, ритм месячный. Таких ритмов немало, но основным является 24-часовой, околосуточный.

Сон является одним из примеров околосуточного ритма. Человек обязательно каждые сутки, чаще всего в определенное время, ложится и встает. Почему так происходит, какой механизм регулирует возможность в определенное время лечь и проснуться? Каким образом хронобиологи пришли к своим особым воззрениям на состояние сна как на один из биологических

ритмов? Хронобиология как наука возникла в XVIII веке. Это одна из немногих областей науки, дата возникновения и основания которой известна, потому что сохранилось письмо в Парижскую академию наук: Жан-Жак де Меран рекомендовал господам ученым заняться интересным феноменом.

Меран наблюдал за изменением открывания листьев растения гелиотропа *Mimosa pudica*. Он заметил, что гелиотроп ('тянущийся к солнцу') в светлое время открывал листья, в темное — закрывал. Меран провел эксперимент: поставил растение в подвал, где нет солнечного света, и с удивлением заметил, что оно продолжало в темное время суток закрывать листья, в светлое — открывать, хотя никакой информации о том, что сейчас на дворе — день или ночь, растение получить не могло. И вот он в 1729 году написал письмо в Парижскую академию наук, в котором рекомендовал ученым заняться этой проблемой. Это считается датой рождения хронобиологии.

Она занималась всем: и растениями, и животными, и простейшими, дошла до млекопитающих, до человека — в процессе этих исследований были выявлены основные центры, которые управляют суточной периодичностью, основными показателями жизнедеятельности. У живых существ важнейшим показателем является чередование сна и бодрствования, изменения секреции различных гормонов, например гормона стресса кортизола, изменение возможности выполнять какую-то важную деятельность, когнитивные функции. У людей, например, показатели памяти и запоминания совершенно могут отличаться в утреннее и вечернее время. И таких биологических ритмов околосуточных у высших млекопитающих, у человека зарегистрировано порядка 300.

Когда дошло дело до сна, оказалось, что он тоже подвержен определенному влиянию со стороны главного водителя ритма, который находится в области гипоталамуса. Называются эти внутренние часы супрахиазматическими ядрами. Они задают правильный ритм работы всего организма. Современная концепция управления биологическими ритмами включает понятие основного осциллятора — супрахиазматического ядра гипоталамуса, который управляет вторичными осцилляторами вплоть до отдельных клеток организма. Интересно, что если клетку, фибробласт кожи, выделить, поместить в питательную среду и наблюдать за изменением активности отдельной клетки или группы клеток, то окажется, что в течение суток их активность будет изменяться. Забегая вперед, можно сказать, что есть люди-совы, люди-жаворонки, люди-голуби с различными предпочтениями — вечерним, утренним (голубям все равно, когда проявлять максимальную активность).

Оказалось, что даже фибробласты кожи у людей-сов и людей-жаворонков имеют разные периоды активности. То есть механизм управления биологическими ритмами находится в каждой клетке, но подчиняется самому главному механизму, который исходит из центральной нервной системы — из области гипоталамуса, супрахиазматических ядер. Они получают информацию о том, какое время суток сейчас на дворе, светло или темно, и в зависимости от этой информации либо усиливают активность других областей мозга и в итоге всех органов, либо, наоборот, затормаживают, если темно и нужно переключать организм на ночной режим.

Кроме супрахиазматических ядер есть еще один орган, который управляет суточными ритмами, — это загадочная шишковидная железа эпифиз. В натуральном виде она действительно похожа на

маленькую шишечку. Эпифиз выделяет очень важный гормон, который называется мелатонин. В вечернее время, в районе 21–22 часов, начинается увеличение его секреции, и он выделяется в течение всей ночи. А утром, когда первые лучи солнца попадают нам на глаза, его выделение прекращается полностью и днем практически отсутствует. Поэтому его еще называют «посланцем темноты».

Для чего нужен еще один участник управления биологическими ритмами? Оказалось, что это не случайно — последствия той системы регуляции биологических ритмов, которая была до млекопитающих. У птиц главным регулятором была шишковидная железа, она управляла биологическими ритмами через выделение в кровь гормона мелатонина. А эпифиз играл роль третьего глаза — его так называли, потому что информация об уровне освещенности он получал непосредственно через окошко в области черепа: там было истончение костной пластинки, через которую свет мог проникать и попадать на эпифиз. У некоторых реликтовых животных, например нескольких видов крокодилов, сохранились до сих пор окошки в черепе, через которые свет попадает на эпифиз и вызывает блокирование секреции мелатонина, а когда количество этого света уменьшается, то синтез мелатонина увеличивается и организм погружается в сон.

Что произошло у млекопитающих? Они стали слишком умными. У них настолько разрослись полушария мозга, что полностью оттеснили бедный эпифиз от своего окошка, от которого он получал информацию об уровне освещенности, и он перестал узнавать день и ночь. Срочно млекопитающим, человеку пришлось искать новые механизмы управления биологическими ритмами. В данном случае появилось управление ритмами через сетчатку глаза и через область гипоталамуса. Там выделилась группа клеток,

которые были напрямую связаны с определенными клетками сетчатки, и уже через глаз организм начинал получать информацию об уровне освещенности. Вместо третьего глаза стали работать первый и второй.

Каким образом состояние сна завязано на регуляции цикла сна и бодрствования? Центры регуляции биоритмов находятся топографически рядом с центрами сна, с главным центром сна, который относится к области гипоталамуса, который называется вентролатеральная преоптическая область. Между ними существует тесная связь. Таким образом, в дневное время суток внутренние часы могут подавлять центр сна, не давая ему разгуляться и захватить власть над мозгом. Когда же интенсивность внешнего светового потока уменьшается, то внутренние часы уменьшают стимуляцию подавления центра сна, и в какой-то момент он оказывается достаточно силен, чтобы подавить остальные активирующие мозговые центры и захватить власть над мозгом, дать ему заснуть.

Какие стимулы могут влиять на вероятность засыпания со стороны влияния на центры регуляции биоритмов? Во-первых, это солнечный свет. Чем больше интенсивность солнечного света, тем активнее наши внутренние часы. С практической точки зрения мы рекомендуем людям, которые утром не могут проснуться, не могут быстро включиться в активную деятельность, как можно больше времени проводить в условиях яркого солнечного освещения. Даже в пасмурный день то солнце, которое пробивается через тучи, имеет такую интенсивность, которую невозможно симитировать даже с использованием сильных приборов. В пасмурный день уровень освещения на улице составляет 10 000 люкс. А в помещении, например, торгового центра, где пытаются обеспечить максимальную освещенность, чтобы показать выгодно товар,

освещенность составляет 2500 люкс. Как мы ни стараемся, искусственный свет не заменяет естественный. Поэтому первая важная рекомендация при взгляде на сон как биологический ритм — использовать больше света, чтобы четче обозначать время окончания сна. Тогда биологические ритмы будут настраиваться на правильное время, а засыпание вечером будет осуществляться легче.

С другой стороны, воздействовать на сон можно с помощью гормона мелатонина. Он вырабатывается у здорового человека в 21–22 часа, с возрастом собственная выработка мелатонина падает — считается, что это связано с возрастзависимым старением и дегенерацией шишковидной железы, которая теряет способность вырабатывать мелатонин. После 55 лет у большинства людей этот гормон фактически не вырабатывается и не оказывает полезного влияния на биологический ритм, дестабилизирует его. Если пожилой человек начинает принимать извне как витамин препарат мелатонина, это позволяет его биологическим ритмам идти более правильно. Он снова своим внутренним часам дает сигнал, если он принимает в 21–22 часа, что наступает темное время суток, нужно затормаживать организм, мозг и переключаться на ночной режим деятельности. Мелатонин сейчас применяют как снотворные препараты, они хорошо переносятся, поэтому рекомендуются пожилым людям. Показано, что их максимальный снотворный эффект отмечается у людей старших возрастных групп, у которых выработка собственного мелатонина нарушена.

Какие факторы играют роль так называемых времяздателей (есть такой термин в хронобиологии)? К ним относится физическая активность. Если человек занимается активными видами деятельности перед сном, то его период сна и бодрствования смещается на более позднее время. То есть в вечернее время

физическая активность заставляет сдвинуть циклотное бодрствование немного вперед, позже заснуть — позже проснуться, если он занимается этим прямо перед засыпанием, после того как начал вырабатываться внутренний мелатонин, после наступления внутренней ночи. А если он начинает заниматься физическими упражнениями до того, как у него началась вечерняя выработка мелатонина, то, наоборот, таким образом подстегивает наступление сна, сдвигает на более раннее время цикл сна и бодрствования и обеспечивает лучшее засыпание. Когда мы ищем возможности улучшения сна без лекарств, это одна из рекомендаций по изменению своего режима: заниматься физической активностью не позднее чем за 2 часа до укладывания в постель. После этого физическая активность будет только вредить.

В последнее время появились работы, которые говорят, что использование «голубых» экранов — всевозможных гаджетов, планшетов, компьютеров, телевизоров — приводит к большему подавлению продукции мелатонина (гормона, который обеспечивает правильное чередование циклов сна и бодрствования), где-то на 20%. То есть если у человека есть проблемы со сном, то ему не стоит проводить много времени вечером перед телевизором, поскольку он подавляет выработку мелатонина. С другой стороны, если у него нет проблем со сном, он может делать все что угодно, пока эти проблемы не появятся.

Чем заняться опытным сновидцам?

Сновиденный практикум Равенны, картография сновидений.

Небольшая книга в которой собрана группа заданий для людей интересующихся традицией "хакеров сновидений". Задания интересны своим нестандартным подходом к пространству

сновидений и экспериментами со своим восприятием, которые позволяют значительно улучшить качество своих осознанных и ежедневных сновидений. Для тех у кого иссякла фантазия, но нужен материал для тренировок.

Традиция Нагвализма Карлоса Кастанеды.

Книги КК так или иначе значительно затрагивают тему сновидений и сновидческого искусства. Что нам может быть интересно: врата сновидения; дубль; осознание; остановка диалога; нагваль; видение; другие миры. Если есть желание немножко сойти с ума и почувствовать себя настоящим индейцем, самое то для скучающих от безделья сновиджек.

Тибетская традиция.

Тибетская йога сна, кармические видения, бардо, изначальный свет, ригпа, миры асуров и голодных духов - прекрасное экзотическое блюдо для тех сновидцев, кто устал шататься из комнаты в комнату и бродить по безлюдному городу с нездоровым интересом занять себя чем либо или кем либо.

Тибетская йога сна и сновидений, в конце концов обращает внимание на путь освобождения, просветления, джедайства и прекращения страдания. Классические тибетские соусы которые когда-то находились под строжайшим запретом, теперь доступны на множествах ресурсов - только начни ими интересоваться и все. Можно плавно выйти на разные "дневные учения" навроде дзогчен или другой интересной тысячелетней тибетской магии. Любителям монахов, рекомендую.

Даосская традиция.

Если вы вынесли для себя несколько интересных состояний из своих внетелесных опытов, или же эти опыты в конце концов увенчались резким просветлением головного мозга и вы оценили пользу осознанности, сущность пустоты и внезапность собственной смерти, вполне возможно что вас заинтересует даосская традиция, с их минимализмом и мистическим подходом к естественным вещам.

В плане сновидений даосы имеют много общего с тибетскими учениями и ставят общей целью достижение единства с первоначальной пустотой\материей (как впрочем и нагвализм) , через разного рода практики в сновиденном пространстве и эксперименты с восприятием наяву.

Отталкиваясь от древних текстов, рядовой послушник вполне себе может стать практикующим даосом, а даос в свою очередь: даосом-магом, даосом-воином, даосом-лекарем и даосом-предсказателем.

Спасибо Лао Цзы за возможность поиграть в интересную ролевую игру. Все что нам понадобится - остановка диалога, хороший перевод Дао Дэ Цзин и небольшой опыт пустотности и преходящести миров, который приходит после толстой череды внетелесных путешествий.

Сновидения наяву.

Совершенно бесполезная и адовая штука, которая отправит вас прямиком на нары ближайшего психдиспансера. Героин в мире сновиденных практик. Её смысл в том, чтобы начать открывать глаза на пробуждении\засыпании, не теряя образов сновидения, научиться в конце концов получать стабильные сновидческие галлюцинации с открытыми глазами.

Дальше будут свечение, ауры, линии, коконы и пр. интересные эффекты, которые если и несут какой-либо практический смысл, то

вполне себе естественно интерпретируются по невербальным сигналам человека и другим каналам получения информации о собеседнике, без того чтобы сходить с ума, как в случае сновидений наяву. Практика на любителя.)

Каждый указанный блок направления может занять не один месяц изучения и практики, так что вопроса "чем мне заняться в моем следующем осознанном сне?" возникнуть не должно. Кроме того, можно значительно расширить свой опыт, возможности, определить склонности, предпочтения и почерпнуть много интересной информации из давно существующих древних тусовок, с которыми вы чувствуете свое родство. Как обычно все упирается только в желание и доступное внимание, которое растрачивается на разные вещи в течении дня. Успешных исследований.

Что можно делать в осознанных сновидениях?

1. В сомнологии проводятся эксперименты, в которых при помощи осознанных сновидений у людей развиваются определенные навыки. Так, немецкий психолог Пауль Толи работал с горнолыжниками, обучая их навыкам видеть люцидные сны (осознанные сновидения). В состоянии сна спортсмены отрабатывали технику спуска по склонам. Как утверждает ученый - да и сами лыжники, - эти тренировки во многом пошли им на пользу.

2. Также одним из самых популярных развлечений в осознанных сновидениях является секс. Многие люди после своего первого осознанного сна говорили, что он явился самым прекрасным приключением за всю их жизнь. Большую долю того огромного удовольствия, которое доставляют эти сны, составляет живительное ощущение абсолютной свободы, сопровождающее осознание того

факта, что вы находитесь во сне, где нет ограничений вашей фантазии.

3. Преодоление страхов. Осознанные сновидения могут явиться основой для эффективной терапии кошмаров. К несчастью, для многих людей обычные сны, вместо средства реализации полета фантазии и отдыха, оказываются источниками ужаса и других неприятных ощущений. Если вы знаете, что спите, следующим вашим шагом будет осознание того, что ничто вокруг вас, каким бы угрожающим оно ни казалось, не может причинить вам физического вреда. Нет нужды убегать или бороться с монстрами из мира снов. На самом деле часто это просто бесполезно, ибо весь окружающий вас ужас - порождение вашего собственного мозга, и он будет преследовать вас везде, куда бы во сне вы ни отправились. Единственный способ "убежать" - это прекратить бояться. До тех пор, пока вы боитесь собственного сна, он будет возвращаться. Ваш страх во сне столь же реален, как и наяву, а вот опасность - нет.

Источник такого беспричинного страха может быть устранен путем встречи с тем, что вас пугает, лицом к лицу, или путем сознательного прохождения через пугающие события, в результате чего вы обнаружите, что ничто не может причинить вам вреда. Сделать это можно в любой форме, главное, чтобы оставался смысл сознательной встречи с опасностью. Например, одна девушка (она панически с детства боялась собак, боялась до такой степени, что могла уписаться от страха при виде большой собаки) во сне представляла, что ее преследует большая злая собака. Когда бежать стало некуда, она позвала эту собаку, чтобы та подошла к ней и схватила ее. В результате кошмар превратился в сцену шутливой борьбы, а собака стала лизать девушке руки. Вывод: после этого осознанного сновидения девушка навсегда избавилась от страха перед собаками и от ужаса уписаться.

4. В осознанных сновидениях вера действует как волшебная палочка, которая способна творить чудеса. Можете найти какого-то физически больного (калеку) персонажа и настойчиво, но с любовью говорить: "Давай выздоравливать, давай меняться. Ты это можешь!" И вы удивитесь, как на ваших глазах этот калека превратится в здорового полноценного человека.

5. Летайте. Вы можете летать над лесами, полями, городами, внутри помещений и даже на другие планеты. Летайте и учите других летать.

Первое, что вам необходимо сделать, - это взлететь. Известно несколько способов подъема в воздух:

- Прыгните с высокого здания или горы.
- Поднимитесь вверх по невидимым ступенькам.
- Упадите назад, в результате чего вы окажетесь на спине, паря в нескольких сантиметрах над землей.
- Вообще не взлетайте, а вместо этого силой своего сознания толкните землю, чтобы она ушла из-под ваших ног!

Теперь, когда вы поднялись в воздух, вам необходимо освоить какой-либо способ полета:

- "Плывите" сквозь воздух. Этот метод используют многие, возможно, потому, что плавание по своей сути наиболее близко к парению в невесомости и ощущению полета.
- Представьте, что ваши руки генерируют "толкающую силу", напоминающую реактивную, с помощью которой вы можете "отталкиваться" от пространства и таким образом набирать высоту.
- Вообразите себя суперменом и летите так, как это делает он.

- "Шагайте" сквозь воздух.

- Используйте ковер-самолет или что-нибудь в этом роде.

6. Создавайте. Вы можете попробовать сконструировать следующие вещи:

- цветок – например, ромашка;

- детская машинка, паровозик - что-нибудь, что "работает";

- дом с гаражом - что-нибудь большое.

Иногда с созданием объекта в осознанном сновидении возникают трудности: в принципе, мозг в состоянии сконструировать все, что вы захотите, но вы не знаете с чего начать. Например, вы хотите встретиться с Полом Маккартни, но не знаете, что нужно сказать или сделать. Один способ заключается в повороте на 180 градусов. При этом вы, скорее всего, увидите желаемый объект у себя за спиной. Другой способ - вы можете сперва найти поблизости дверь, а затем представить, как она открывается и в нее входит Пол Маккартни, - в большинстве случаев это срабатывает.

Изучающие осознанные сновидения отметили одну интересную зависимость: чем лучше вы осознаете, что спите, тем меньше ваша способность делать вещи, невозможные в обычной жизни. Причина этого, скорее всего, в том, что с увеличением степени осознанности в уме возрастает влияние рациональной его части и уменьшается влияние творческой. Здесь можно только посоветовать укреплять свою веру. Если вы не сомневаетесь в том, что способны сделать что-либо во сне, ничто не сможет вам помешать.

7. Исцеляющие сновидения. Наибольшую пользу от осознанных сновидений способны получить люди, ущербные в физическом смысле или прикованные к постели. Любому человеку, который

ограничен в способности передвигаться, немощен, очень плохое зрение или имеет какой-нибудь другой дефект органов чувств, осознанные сновидения подарят ни с чем не сравнимое ощущение свободы. В царстве осознанных сновидений человек может вернуть себе зрение, молодость и энергию, почувствовать снова силу мышц и счастье просто бегать. Благодаря этому ощущению реальности всего происходящего и включению всех органов чувств, которое его сопровождает, осознанные сновидения помогут воспрянуть духом и вылечить физическое тело.

Любой, кто проходит лечебную программу, использующую обратную психическую связь, когда, например, страдающий раком мысленно представляет, как здоровые клетки заменяют раковые образования, достигнет гораздо лучших результатов, делая то же самое в осознанных сновидениях. Причина этого в том, что содержание осознанных сновидений определяется вниманием, направленным внутрь, а затем вызванная сцена разворачивается с такой яркостью и силой, что для сомнений и борьбы с самим собой не остается места.

Не все представляют, для чего нужны осознанные сновидения, или, проще говоря, чем там можно заняться. И не все из тех кто уже практикует осознанные сны могут найти практическое применение этому феномену. Давайте разберемся и пройдемся по основным интересным моментам.

1) Развлечения. Рядом с осознанными снами не стоят никакие компьютерные игрушки и фильмы. Разница в том, что в осознанном сне вы сами и режиссёр и сценарист и актёр. А это, согласитесь, гораздо более интересно, чем быть просто наблюдателем, и смотреть откуда-то со стороны на экран монитора или телевизора.

Это стартовая точка, дальше подключаем фантазию, и находим, что в ОС можно:

Полетать, попутешествовать. Например, побывать в Египте, Париже, на Луне или Марсе.

Сыграть любимого персонажа. Побывать, скажем, Нео из Матрицы, или Человеком-Пауком.

Поболтать (или поделаться что-то ещё...) с известным персонажем. Киноактёром или рок-звездой.

Смоделировать масштабные действия. Например, побывать генералом в каком-либо сражении.

2)Опыт, который невозможно приобрести физическим телом. Наше тело ограничено в возможностях. Но не разум. Через осознанные сны мы можем приобрести такой опыт, который просто не позволяет приобрести наше физическое тело. Например.

Изменить само тело. Побывать человеком противоположного пола, собакой, драконом, снежинкой, ветром, горой или солнечной системой. Узнать как чувствуют себя они. А это, согласитесь, очень интересно...

Увеличить или уменьшить свои размеры. Каково это быть размером с атом или с целую галактику?

Попробовать различные сверх-способности. Телекинез, телепортация, само собой - левитация, пирокинез, управление стихиями... хотя, вполне возможно что это можно сделать и в физическом теле, попробуйте!

Приобрести опыт смерти различными способами. Согласен, это можно и в физическом теле. Но лишь однажды. В осознанном сне можно приобретать такой опыт без последствий.

3) Личностный рост. Поскольку мы можем моделировать любую ситуацию, то почему бы не поработать с собственными страхами и психологическими проблемами. Например:

Смоделировать ситуацию из прошлого, в которой хотелось бы поступить по другому и действительно поступить по другому. Поскольку для подсознания нет разницы, сделано это в реальности или в осознанном сне, то психологический блок автоматически снимается.

Посмотреть своему страху в глаза. Если вам, скажем, страшны маньяки в тёмной подворотне - создайте такую ситуацию. В осознанном сне можно наработать модель поведения, как разговаривать с ними, или как отбиваться. А если это будет отрепетировано - то и страх уходит и в реальной ситуации вы будете готовы действовать правильно. Тоже самое, например, если страшен диалог с начальством или публичное выступление, или что-то ещё.

Ещё из раздела личностного роста:

Тренировка, приобретение каких-либо навыков. Известно, что если дополнять изучение чего-либо гипнозом или осознанными снами, скорость обучения резко увеличивается.

4) Программирование будущего или трансёрфинг реальности. Мы видим в окружающем мире то на что мы запрограммированы, и мы получаем ровно то, о чём мы думали в прошлом. Мысли материальны. Но здесь речь не о поверхностном внутреннем диалоге, а о программах заложенных глубже. Именно через

осознанный сон можно смоделировать всю цепочку событий от текущего момента до желаемого результата, прожить её уже там от начала до конца. В дневной же жизни идти уже по проторенной дороге, замечая что будто бы вся вселенная помогает вам. А на самом деле, вы просто поставили в себя нужную программу.

5)Информация. Наверняка вы часто слышали, что подсознание помнит всё. А учитывая тот факт, что в осознанном сне мы вплотную взаимодействуем с подсознанием, то и достать можем практически любую информацию. Можете называть это и внешними информационными полями - ошибки не будет. На самом деле, неизвестно, как это работает, известен лишь сам факт. Итак, мы можем:

Зайти в сновиденный Google и узнать то что нам нужно.

Найти компетентного (по нашему мнению) человека в ОС и спросить у него.

Задать вопрос и позволить создаться ситуации, отвечающей на него.

6)Создание Мира. Вы когда-нибудь мечтали быть Богом? Так чтобы создать Мир с собственными законами и правилами, включая свои законы физики? Населить его своими существами, которые будут жить и развиваться. Создать природу.... целый мир! Именно в осознанном сне это возможно.

7)Совместные сновидения. Опять же - я не знаю как это работает. Подсознание, информационные поля, или астральные тела... какая разница! Совместные сны существуют, и это доказано неоднократным личным опытом. Возможно придти к другому человеку, передать информацию, поговорить, сделать всё то что описано выше вместе. Возможен обмен знаниями, навыками.

Итак, надеюсь, у вас появилось ещё большее желание освоить осознанные сновидения, ведь нам открываются поистине огромные возможности!

Теперь подробнее рассмотрим некоторые наиболее популярные у сновидящих занятия. Чемпионом среди них является, конечно, полет. Вы можете летать над лесами, полями, городами, внутри помещений и даже на другие планеты.

Первое, что вам необходимо сделать, - это взлететь. Известно несколько способов подъема в воздух:

- Прыгните с высокого здания или горы.
- Поднимитесь вверх по невидимым ступенькам.
- Упадите назад, в результате чего вы окажетесь на спине, паря в нескольких сантиметрах над землей.
- Вообще не взлетайте, а вместо этого силой своего сознания толкните землю, чтобы она ушла из-под ваших ног!

Теперь, когда вы поднялись в воздух, вам необходимо освоить какой-либо способ полета:

- "Плывите" сквозь воздух. Этот метод используют многие, возможно, потому, что плавание по своей сути наиболее близко к парению в невесомости и ощущению полета.
- Представьте, что ваши руки генерируют "толкающую силу", напоминающую реактивную, с помощью которой вы можете "отталкиваться" от пространства и таким образом набирать высоту.
- Вообразите себя суперменом и летите так, как это делает он.
- "Шагайте" сквозь воздух.

- Используйте ковер-самолет или что-нибудь в этом роде.

Создавать какие-либо объекты для большинства людей обычно не составляет труда. Вы можете попробовать сконструировать следующие вещи:

- что-нибудь небольшое, например, розу;

- что-нибудь, что "работает", например, баллончик с краской;

- что-нибудь большое, например, дом. Иногда с созданием объекта в осознанном сне возникают трудности: в принципе, мозг в состоянии сконструировать все, что вы захотите, но может возникнуть проблема с первоначальным толчком. Например, вы хотите встретиться с Элвисом Пресли, но не знаете, как надо щелкнуть пальцами, чтобы он появился. В таких случаях следует сконструировать то, что называется "оператором", с помощью которого ум сможет дать хоть какое-то логическое объяснение происходящему. В приведенном примере вы можете сперва найти поблизости дверь, а затем представить, как она открывается и в нее входит Элвис Пресли, - в большинстве случаев это срабатывает. Еще один способ заключается в повороте на 180 градусов. При этом вы скорее всего увидите желаемый объект у себя за спиной.

Чем заняться в ОС от Тензин Вангьял Ринпоче "Тибетская йога сна и сновидений"

Величина.

В сновидениях величине мы обычно уделяем мало внимания, но в состоянии бодрствования — довольно много. Величина бывает малая и большая. Измените свой рост в сновидении: станьте маленькими, как насекомое, а затем большими, как гора. Сделайте

из большой проблемы маленькую. Возьмите красивый цветочек и сделайте его большим, как солнце.

Количество.

Если во сне вы видите одного будду, увеличьте их число до ста или тысячи. Сделайте из тысячи проблем одну. В сновидении вы можете сжечь семена зарождающейся кармы. Используя осознание, управляйте сновидениями, а не управляйтесь ими. Смотрите сон, а не позволяйте, чтобы он вам снился.

Качество.

Когда люди постоянно испытывают неприятные переживания, это происходит только потому, что они не знают, что переживания можно изменять. Следует не забывать о способности всё изменять и пользоваться ею во сне. Когда в сновидении вы сердитесь, превратите это чувство в любовь. Можно изменять страх, ревность, гнев, жадность, чувство постоянного ожидания и тупость. Ни одно из этих чувств не приносит пользы. Скажите себе, что их можно преодолеть, призвав на помощь преобразование. Можно даже высказать это вслух, чтобы укрепить свое знание.

Получив опыт преобразования чувств в сновидении, вы сможете применять его в состоянии бодрствования. Так вы увеличиваете свою свободу и гибкость и освобождаетесь от прежней зависимости.

Скорость.

В сновидении всего за несколько секунд можно достичь очень многого, потому что всё заключается в уме. Замедлите переживание, пока каждое мгновение не станет целым миром. Посетите за одну минуту сотню мест. В сновидении есть только одно препятствие — ограниченность вашего воображения.

Достижение.

В сновидении можно достичь всего того, что вам не удалось исполнить в жизни. Выполняйте практики, пишите книги, переплывите океан, завершите всё, что необходимо.

Эманация.

Она похожа на преобразование. Преобразившись в йидама или в будду, эманлируйте множество тел, которые могут принести пользу другим существам.

Разделитесь на два тела, затем на три, на четыре, на столько, сколько сможете, а затем ещё больше. Сломайте ограничения, заставляющие вас воспринимать себя как одно обособленное "я".

Путешествия.

Начните с мест, где вы хотели бы побывать.

Хотите попасть в Тибет?

Отправляйтесь туда. В Париж? Пожалуйста. Куда вы всегда мечтали попасть?

Дело не в том, чтобы просто куда-то попасть — это нечто вроде путешествия.

Сознательно направляйте себя к цели. Вы можете отправиться в другую страну или в чистую землю, где нет никакой скверны. Или совершить перелет на другую планету или в такое место, которое не видели много лет, или на дно океана.

Способность видеть.

Постарайтесь увидеть то, чего не видели прежде.

Видели ли вы когда-нибудь Гуру Ринпоче? Тапихрицу? Христа? Теперь можете. Видели ли вы Шамбалу или недра Солнца? Видели деление клеток или свое сердце, бьющееся на вершине горы Эверест, или то, что видит глаз пчелы? Придумывайте себе цели и осуществляйте их в сновидении.

Способность встречаться.

В тибетской традиции есть много историй о людях, встречавшихся в сновидениях с учителями и охранителями, с дакини и т. д.

Возможно, вы ощущаете связь с учителями прошлого — так повстречайтесь с ними. А при встрече сразу же спросите, можно ли увидеться с ними еще раз. Это увеличит вероятность следующей встречи. Затем попросите учений.

Способность ощущать.

Используйте сновидения, чтобы ощутить то, чего вы еще не ощущали.

Если у вас нет уверенности относительно своего переживания ригпа, получите его в сновидении. Вы сможете ощутить переживания любых мистических состояний пути, утонченных или простых. Сможете дышать в воде, как рыба или проходить сквозь стены, или стать облаком. Сможете пересечь всю вселенную, как луч света или упасть с неба, как дождь. Вы сможете исполнить всё, что задумаете.

Выйдите за пределы перечисленных разновидностей переживаний: ведь это только примеры. В своих переживаниях мы опираемся на такие привычные категории, как скорость, величина, количество и т. д., поскольку привыкли верить в реальность этих относительных

понятий. Исчезновение ограничений в уме приводит нас к свободе, которая представляет собой основу ума.

Четыре минерала, которые могут помочь вам в запоминании снов.

Плохо запоминаются сны?

Такое бывает со всеми. Но есть несколько минералов, которые, согласно мнению практиков, могут помочь вам справиться с этой проблемой.

Начните с того, что перед сном выразите намерение запомнить всё, что вам приснится, и прочитайте короткую молитву или аффирмацию (как вам больше нравится) или сделайте лёгкую медитацию на свою цель. Затем убедитесь, что у вас под рукой, рядом с кроватью, есть бумага и ручка, либо диктофон, чтобы вы могли зафиксировать свои сновидения сразу по пробуждении.

А теперь немного о минералах для сновидений.

1. Аметист

Аметист можно назвать такой «рабочей лошадкой» среди кристаллов – для чего он только ни полезен. Некоторые из его многочисленных плюсов: он недорогой, его легко найти, и он очень красив.

Аметист знаменит своей способностью облегчать общение и помогать при подключении к высшим энергиям и тонким мирам. Он помогает отпустить хватку и открыть «канал приёма» сообщений с других планов, позволяя нам воспринимать поступающие сигналы через так называемый третий глаз. Аметист

делает общение «чище», способствует запоминанию снов, а также помогает в их интерпретации.

2. Сновиденный кварц

Сновиденный кварц – это прекрасный камень, найденный относительно недавно в районе Калифорнии. Это кварц, содержащий вкрапления пренита и эпидота (обычно больше эпидота, чем пренита) и/или актинолита. Небольшое предупреждение: этот камень нелегко найти, и он будет стоить недёшево. Чаще всего он зелёного цвета. Этот минерал также часто содержит литий (который отлично успокаивает и способствует крепкому сну), придающий ему розоватый оттенок.

Благодаря содержанию эпидота, кристалл провоцирует возникновение во сне сюжетов и историй, которые вы бессознательно отодвигаете подальше, составляя из них общую картину, чтобы помочь вам разобраться в происходящем, и попутно помогая «отпустить» встречающиеся негативные моменты. Вкрапления пренита способны облегчить общение с тонким миром.

Помимо вышеперечисленного, в результате работы со сновиденным кварцем вам будет легче даваться запоминание снов.

3. Гемиморфит

Этот голубой минерал является катализатором эмоционального восстановления и общения с высшими силами. Он стимулирует эпифиз и третий глаз, тем самым помогая воспринимать и интерпретировать сигналы, поступающие с тонких планов.

Кроме того, он успокаивает ваши эмоции и помогает обрести над ними контроль, благодаря чему вы способны беспристрастно

анализировать поступающую информацию, что также помогает и при запоминании снов.

4. Херкимерский алмаз

Несмотря на сложное название, эти камни сравнительно несложно отыскать, к тому же за довольно приемлемую цену. Херкимерский алмаз представляет собой тип кварца, один из самых ходовых и популярных при работе со сновидениями. Он оказывает великолепную поддержку в запоминании того, что вам приснилось. Также этот минерал является полезным инструментом для очистки вашей энергетики после сна, дабы после определённых типов сновидений у вас не оставалось неприятного послевкусия и ощущения, что ваша энергия «потускнела».

А что же делать с этими камнями, спросите вы?

Вы можете положить один или несколько кристаллов под подушку или же расставить их определённым образом рядом с местом, где вы спите. Или сделать сразу и то, и другое. После этого расслабьтесь и отправляйтесь спать. Дайте кристаллам сделать свою работу.

Что лучше всего помогает засыпать и спать спокойно.

Забудьте о том, как считать баранов, о ромашковом чае и о теплом молоке с маслом – если слушать перед сном музыку, то можно быстро задремать и безмятежно проспать всю ночь. По крайней мере, так утверждают два тайваньских исследователя. По их мнению, лучше всего подойдет что-то тихое и медленное, например легкий джаз, фолк или оркестровая музыка с ритмом 60–80 ударов в минуту. Исследователи даже называли такую музыку седативной.

Хотите – верьте, хотите – нет, но музыка на самом деле вызывает физические изменения в теле. Одним из них является замедление ритма сердца и дыхания, что способствует хорошему ночному сну. Ученые изучили 60 человек в возрасте от 60 до 83 лет, у которых наблюдались проблемы со сном. Половина из них – «музыкальная» группа – слушали расслабляющую музыку в течение 45 мин. перед сном, а второй половине – контрольной группе – не включали музыку и не давали никаких других средств, помогающих заснуть. В результате те, кто слушал мягкую, медленную музыку, испытывали физические изменения в теле и безмятежно спали. По мнению руководителя этих исследований, доктора Хуэй Линлая, «разница между «музыкальной» и контрольной группами была очень большой. 26 % участников «музыкальной» группы уже в первую неделю сообщили о значительном улучшении сна, и эта цифра продолжала увеличиваться по мере того, как пациенты учились расслабляться под седативную музыку. Кроме того, они и днем чувствовали себя лучше, поскольку хорошо спали ночью. А что самое замечательное, при таком лечении не наблюдалось никаких побочных эффектов и не требовалось никаких лекарственных средств». В ходе другого исследования, проведенного этими же учеными, было установлено, что недоношенные младенцы также спят гораздо лучше под седативную музыку.

По результатам опроса, проведенного в США, оказалось, что 41 % людей спят на двуспальных кроватях, 31 % – на кроватях размером 1,5 ? 2 м, 21 % – на кроватях размером 1,9 ? 2 м и 6 % – на односпальных кроватях. Однако в сумме это только 99 %.

И как насчет тех, кто спит на двухъярусных кроватях?

Бессонница чаще наблюдается у пожилых людей. Но есть и хорошая новость. По мнению доктора М. Вудварда из медицинского

центра «Остин энд Репатриэйшн» в Мельбурне, «у большинства пожилых людей, страдающих бессонницей, улучшается сон при чутком и добром отношении к ним окружающих».

Исследования показывают: вы лучше помните то, что узнали непосредственно перед сном, чем то, что узнали в другое время.

Лишение сна применялось как особо жестокая пытка: люди в конечном счете сходили от этого с ума. Сначала они мучились, становились раздраженными, грубыми, теряли память, а затем начинали видеть галлюцинации.

Существует такое утверждение (хотя некоторые ученые и не согласны с ним): чем меньше вы спите, тем больше едите. Когда вас лишают полноценного ночного сна, на следующий день вы голоднее обычного.

У людей, страдающих таким редким заболеванием, как колестита хроническая, наблюдается полная бессонница. То есть они вообще не спят. В медицинской литературе описаны случаи, когда пациенты не спали 5 лет и более.

Вы можете прожить без пищи несколько недель, но после 10 дней без сна – совсем без сна, даже урывками, – вы умрете.

Медицинские исследования показали, что сон на правом боку улучшает пищеварение.

В ходе первых исследований, проведенных в Чикагском университете, было обнаружено, что периоды сновидений длятся в среднем 20 мин., но могут длиться и до одного часа. Установили также, что у среднестатистического взрослого человека сновидения занимают 22 % от времени сна. Однако в ходе дальнейших исследований эти результаты были скорректированы.

Чего можно добиться в жизни, с помощью осознанных снов?

Осознанные сны являются прекрасным «полигоном», который позволяет моделировать различные жизненные ситуации. Это означает, что посредством данных практик можно досконально изучить собственную личность, скорректировать реальную жизнь, разобравшись со многими проблемами.

ИСЦЕЛЕНИЕ

О возможности психологического исцеления с помощью осознанных снов известно давно. Но данные, которыми располагают специалисты, подтверждают и возможность исцеления в физическом плане. Здоровье – это нормальное функционирование всех органов и систем. Находясь во сне, человек практически свободен от внешнего воздействия. Поэтому все ресурсы внутренней энергии он способен направить на самостоятельное исцеление.

Исследования показали, что степень «живости» возникающих в осознанных снах образов оказывает исцеляющее воздействие на физиологию. То есть чем ярче и реалистичнее будут образы в Ваших снах, тем благотворнее они повлияют на здоровье. При этом человеку нужно добиться эффекта, когда он, находясь во сне, увидит свое тело в определенном образе и мысленно запустит в нем процессы исцеления.

ВЕРА В СЕБЯ

Многие стараются делать в жизни только то, что, по их мнению, им под силу, тем самым недооценивая себя и свои возможности. Человек просто блокирует свои внутренние ресурсы, не осознавая,

что в нем изначально заложен огромный потенциал, который нужно лишь развить и правильно реализовать.

Осознанный сон – одна из действенных методик, позволяющих укрепить доверие к себе и уверенность в своих силах. Во сне человек может без каких-либо опасений за наступление нежелательных последствий изменить свое поведение. После того, как вера в собственные возможности укрепится, ее можно воплощать в реальность.

ТВОРЧЕСКИЕ ЦЕЛИ

Испокон веков сны были богатейшим источником, из которого черпали вдохновение люди, занимающиеся самой различной деятельностью – творчеством, наукой, спортом, техникой.

Например, в понятие «творчество» все вкладывают свой смысл. Многие считают, что для создания творческих шедевров нужно обладать огромным врожденным талантом. Они уверены, что такой талант проявляется один раз в детстве и остается с человеком на всю жизнь. Это не так.

Талант – возможность использования собственного воображения с целью создания чего-либо нового. Это может быть что угодно – картина, лирическое произведение, стихотворение или какое-нибудь устройство. Находясь в осознанном сне, можно помочь себе стать творцом. Ведь творчество – это придание новых форм старым концепциям и идеям.

ИСПОЛНЕНИЕ ЖЕЛАНИЙ

Пребывая в осознанном сне, Вы можете заниматься чем угодно. Возможно, Вы мечтаете прокатиться на самых экстремальных аттракционах мира, но в реальности не делаете этого из-за боязни высоты или поломки оборудования. Вы можете летать над

бездонными просторами океанов, управлять гоночным автомобилем, кататься на лыжах по заснеженным склонам гор.

Время, которое Вы потратите во сне на развлечения, принесет не только удовольствие, но и бесценный навык управления сновидениями. Когда Вы в совершенстве овладеете мастерством выхода в подобные осознанные сны, а также научитесь управлять ими, качество Вашей реальной жизни заметно улучшится.

ИЗБАВЛЕНИЕ ОТ НОЧНЫХ КОШМАРОВ

Кошмарами называют пугающие сны, в которых реализуются самые страшные опасения человека. Сюжеты таких снов, как правило, разворачиваются по наихудшему для сновидца сценарию.

Основным образом в кошмарах выступает «то», чего человек боится больше всего. Это может быть пребывание посреди глубокого водоема, падение с большой высоты, атака ядовитых насекомых или нападение злых невидимых существ.

Лучшим временем для избавления от ночных кошмаров является пребывание в осознанном сне. Эта техника довольно проста, она поможет вытеснить из сознания бессмысленные страхи относительного того, чего в жизни никогда не происходило.

Принцип заключается в том, что встретиться во сне с «тем», чего Вы опасаетесь, сразиться с «ним» и одержать победу. Это означает, что, встретившись во сне со своим страхом, Вы должны не убегать от него, а атаковать. Многие после этого отмечали положительную динамику. Людей, которые следовали данной технике, больше не тревожат ночные кошмары.

Что происходит с сознанием во сне.

Сознание это инструмент, с помощью которого мы воспринимаем, понимаем и запоминаем информацию. За день сознание сильно устаёт, ему требуется отдых. Все наверно замечали, что чем длиннее и сложнее был трудовой день, тем труднее осуществляется процесс мышления в конце него, трудно сконцентрироваться. При засыпании, видимо для отдыха, наше сознание отключается почти на 99%. Мыслительная функция отключается полностью, а восприятие окружающего и память немного работают. Оттого сны в начале ночи выглядят сущим бредом и очень плохо запоминаются. Если несколько дней человек много работал и мало спал, усталость сознания может стать такой сильной, что во сне сознание может отключиться совсем. Это чем-то похоже на обморок. Не будет не только мышления, но и восприятия, и запоминать, следовательно, тоже будет нечего. Сновидения просто будут отсутствовать.

Ближе к утру, после нескольких часов сна сознание чувствует себя лучше, начинает лучше функционировать. Улучшается восприятие, мышление, память, человек видит сюжетные, интересные сны. После 8 часов сна все функции сознания начинают работать ещё лучше. Сны в этот период снятся очень красочные, детальные, с длинными сюжетами. И если продолжить спать дальше, то сознание отдохнёт настолько, что мышление начнёт работать во сне почти как при бодрствовании. Спящий будет подмечать странности происходящего и задаваться вопросами. Почему он в этом месте оказался? Почему разговаривает с людьми, с которыми в жизни предпочитает вообще не общаться? Почему на улице тепло, если сейчас декабрь?

Чем дольше спит человек, тем лучше его сознание работает во сне. Именно в последнюю часть ночи по этой причине и возникают осознанные сновидения. Тогда, когда мышление работает лучше всего, легче и догадаться что находишься во сне. Потому тем, кто хочет иметь осознанные сновидения, нужно регулярно подолгу спать. Восьми часов не достаточно.

Что такое ложное просыпание?

Было ли с вами такое, что вы проснулись, встали с постели, занимаетесь своими обычными утренними делами, а потом просыпаетесь ещё раз? Такие просыпания могут стать следствием практики осознанных сновидений. Ложные просыпания это сны, в которых человеку снится будто он проснулся. Человек идёт умываться, чистит зубы, записывает приснившиеся сны. И иногда, записав уже наполовину, просыпается ещё раз. Иногда по-настоящему, а иногда опять ложно. Ложные просыпания могут происходить по многу раз подряд. Известны случаи о череде из восьми ложных просыпаний подряд, прежде чем произошло настоящее. Звучит устрашающе, но напрасны страхи, что однажды так и не проснёшься по-нормальному. За несколько лет практики у меня было более 40 ложных просыпаний и один раз произошло 3 ложных просыпания подряд. Чтобы каждый раз зазря зубы не чистить, тем, с кем такое случается, нужно взять за правило, проснувшись, внимательно осматриваться. Всё ли в комнате соответствует действительности, нет ли чего лишнего, странного. Если появилось подозрение, что это всё ещё сон, нужно для проверки надавить рукой на что-нибудь твёрдое и посильнее. На кровать, тумбочку или подлокотник кресла. В сновидении пальцы вдавливаются внутрь твёрдых предметов. Вдавились - это всё ещё сон!

Часто ложным просыпанием заканчивается осознанное сновидение. Не трудно понять как это происходит. Когда заканчивается один сон, чтоб начаться другому, между ними происходит секундная темнота. Если в этот момент о чём-то подумать или представить, легко можно оказаться в этом месте. Если появится мысль что проснулся, то начинается сон про просыпание.

С Чего Начать?

С чего начать изучение осознанных снов? Вопрос который задают себе все те, кто хочет овладеть этим искусством.

Вы, наверное, уже горите желанием испытать первое осознанное сновидение. Это хорошо. Но, важно чтобы ваш пыл быстро не угас.

Для того чтобы попасть в ОС (Осознанное сновидение) вам необходимо проделать некоторую работу.

Для изучения ОС вам необходимо будет всего несколько вещей: тетрадь, ручка, маленький фонарик, желание (ну как же без него) и, естественно, немного терпения.

Сейчас объясню для чего вам понадобится все вышеперечисленное.

Когда мы спим, мы все видим сны, но когда просыпаемся, многие из нас забывают свои сны (так уж устроен наш мозг). А как вы понимаете для того что бы от ОС была польза мы должны помнить сны. Как этого добиться? Для этого нужно перед тем как ложится спать положить возле себя тетрадь (блокнотик), ручку, фонарик и самое главное свое намерение. И когда вы проснетесь нужно сразу же записать ваш сон, чем больше деталей сна запишите – тем лучше. Не нужно откладывать это на позже, даже если вам кажется что вы отлично помните сон все равно вы, вероятнее всего, его забудете. Каждый человек на протяжении ночи просыпается несколько раз на

пару секунд. Вы в том числе. Удивлены что вы не помните утром как ночью просыпались? Ничего удивительного – просто мозг стирает эту информацию. Это подтверждено на опытах.

Так что как только проснулись, не мешкайте – записывайте. Бывает, что проснувшись, вам кажется, что вы не видели ни какого сна, тогда попробуйте не шевелиться и попытайтесь вспомнить что вы только что видели, чувствовали. Вероятнее всего вы вспомните какую то мелочь – запишите ее! Возможно, когда будете записывать, у вас в памяти появится какая-то деталь. Эта деталь может возобновить в памяти весь сон.

В изучении осознанных сновидений записывать свои сны очень важно. Вы вскоре поймете это.

Как убедиться, что находишься во сне?

Вдруг появилось подозрение, что происходящее это сон. Как проверить, сон ли это на самом деле? В сновидении всё выглядит также реально, как и в физическом мире. По виду сновиденный и физический миры совершенно не отличимы. Самый удобный способ проверки - надавить посильнее пальцем на ближайшую твёрдую поверхность. Если это сон, то палец, как правило, плавно войдёт внутрь, как в мягкий пластилин. Такова особенность большинства сновиденной материи. Исключения бывают, но редко. Этот способ проверки удобен своей простотой и малозаметностью. Не вызовет беспокойства у окружающих, если нам вдруг во время бодрствования покажется, что реальность что-то слишком похожа на сон и мы решим её проверить. Попытка взлететь их явно обеспокоит.

Можно даже выработать привычку регулярно надавливать пальцем на что-то твёрдое. Наши привычки проявляются и во сне. И каждый

раз, когда во сне что-то твёрдое вдруг продавится, будет возникать осознанный сон. Только выработать привычку дело не простое.

Что делать, если началось просыпание?

В большинстве случаев лучше встать и записать осознанный сон, чтоб ничего не забылось. Но если сон длился не долго, и ничего важного или интересного ещё случиться не успело, то можно попытаться вернуться обратно. Легче всего получается вернуться, если просыпание происходит медленно. Сперва пропадает зрение, но другие органы чувств сновиденного тела ещё работают: слышны звуки, есть тактильные ощущения. На этой стадии просыпания нужно стараться ни о чём не думать и срочно продолжить массировать и тереть сновиденное тело. Сосредоточены на этих ощущениях и всматриваемся в темноту, желая опять видеть. Зачастую зрение таким образом возвращается и сон удаётся сохранить.

Иногда просыпание происходит быстро. С исчезновением зрения сразу же начинает ощущаться физическое тело. В таком случае вернуться немного труднее, но тоже довольно часто получается. Тут главное правило - не двигать физическое тело и не думать. Просто замереть и пытаться заснуть. Если возвращение происходит, то довольно быстро, секунд через 10. Опять, как правило, в тот же сон и с осознанностью.

Что сделать, если нужно проснуться?

В большинстве случаев мы хотим чтоб осознанные сны длились как можно дольше, но иногда бывает необходимо поскорее проснуться. Узнали важную информацию, которую нужно срочно записать. Или начался неприятный сюжет, а изменить его не получается.

Лучший способ проснуться - закрыть глаза и пытаться почувствовать физическое тело.

Как продлить осознанный сон?

Все мы знаем как трудно бывает заснуть, когда физическое тело испытывает неудобства. Если что-то давит, чешется. Ощущения, исходящие от физического тела, удерживают сознание, не давая ему уйти в сновидение. Как выяснилось, тот же самый эффект наблюдается и когда сознание находится в сновидении. Если сновиденное тело испытывает телесные ощущения, проснуться не так-то просто. Поэтому сразу же после осознания нужно начать массажировать лоб, тереть руки и ноги - вызывать ощущения любыми удобными способами. И сновидение будет длиться столько, сколько мы будем этим заниматься. Осознанные сновидения продолжительностью в час - реальность.

Что делать если не повезло и вы провалились в сон?

Достаточно знать, что в тот момент, когда вы просыпаетесь, вы уже находитесь в нужном состоянии, всегда. И если этим знанием правильно воспользоваться, можно очень легко попасть в ОС, это и есть не прямой вход. Проснувшись после кратковременного (или не очень) провала в сон, не шевелясь и не открывая глаза, нужно использовать любую понравившуюся из техник, иногда можно сразу выкатываться или вставать. Лично я предпочитаю раскачиваться. К тому же я намеренно позволяю себе на время погрузиться в сон и потом "вынырнув" проверяю состояние фантомным раскачиванием. Если движение пошло, значит пора вставать. А-ля ВТО

Ещё один, не маловажный момент. Не должно быть истерического желания, это может всё испортить. Не получилось сегодня, знайте, получится завтра, получится обязательно.

Что снится к болезни.

Не зря говорят, что ночь является временем для самодиагностики. Ведь во сне мозг тоже работает, проводя «ревизию» организма на предмет выявления патологий и запуская процессы самоизлечения. Если какой-либо орган не в порядке, он информирует об этом мозг, посылая определенные сигналы. Днем человек может и не обратить внимания на данные сигналы, но ночью мозг все равно просканирует организм, найдя проблему.

Некоторые сны способны отражать состояние здоровья. Конечно, точно определить по снам, о какой патологии идет речь, невозможно. Но существуют устоявшиеся сюжеты и образы во сне, которые дают основание предполагать о наличии того или иного нарушения в организме. Грамотно растолкованное сновидение иногда помогает в правильной постановке диагноза.

СНЫ, ПРЕДВЕЩАЮЩИЕ БОЛЕЗНИ

Падение

Сюжет сновидения может быть связан с прыжком с высоты, с падением в пропасть или яму. Так или иначе, сновидец в течение какого-то времени находится в свободном падении. Подобные сны говорят о резких перепадах артериального давления. Если они повторяются регулярно, имеет смысл обратиться за консультацией к кардиологу с целью пройти необходимые диагностические мероприятия.

Гонки, преследования

Тревожные сны, связанные со скоростью, могут говорить о наличии проблем с сердцем. Особенно это касается частых сновидений, в которых сновидец постоянно пытается оторваться от преследователей. Практически всегда данные сны сопровождаются чувством страха перед неминуемой гибелью.

Природные катаклизмы

Стихийные бедствия во сне (пожары, землетрясения, обрушения высотных зданий, снегопады и наводнения) говорят о проблемах с сосудами. Тревога сохраняется у человека и после пробуждения. Сны, как правило, обрывочные, неясные, представляющие собой не единый логически связанный сюжет, а картинки, которые быстро сменяют друг друга. При этом они имеют неприятное звуковое сопровождение. Это «свистящие» звуки, напоминающие шум урагана или снежной бури. От этого у сновидца может даже закладывать уши.

Физическая немощь

Невозможность преодоления какого-либо препятствия (взобраться в гору, переплыть озеро, перелезть через забор, перепрыгнуть лужу) в сновидении может сигнализировать об ослаблении иммунитета. Также о данной проблеме рассказывают и сны, где фигурируют вампиры. При этом у сновидца обязательно будет присутствовать ощущение, как будто из него выкачивают кровь, а вместе с ней уходят и жизненные силы.

Тяжесть, ощущение удушья

Здесь также сюжеты снов могут быть разнообразны: от утопления в болоте, до сдавливания грудины обручем. Нередко в таких

сновидениях присутствуют фантастическими существа, которые давят на грудь, от чего становится тяжело дышать. Также это могут быть и сны, когда Вы провалились под землю и Вас заваливает землей. Все это сигнализирует о проблемах с дыхательной системой, включая астму и аллергию. При пробуждении человек находится в лихорадочном состоянии, его тело покрыто липкой холодной испариной. Присутствует сильная слабость и тревога.

Несвежая (испорченная) еда, грязная вода

Имеются в виду не только вкусовые качества продуктов питания, но и их неприятный внешний вид. Данные сны говорят о наличии либо о скором развитии заболевания желудочно-кишечного тракта. Многие пациенты гастроэнтерологов рассказывают, что накануне обострения болезни или перед тем, как узнать о ее наличии, им часто снилось гнилое мясо рыбы или животных с отвратительным запахом. Что касается гастрита и язвенной болезни, сны, предупреждающие об их развитии, представлены в виде картинок, на которых сновидец видит тухлые туши мяса коров, коз, быков.

Были случаи, когда человеку, у которого диагностировали язву, снились сны о гниющей человеческой плоти. О проблемах с органами желудочно-кишечного тракта говорят и сны о выпадении зубов, поедании отравленных овощей и фруктов, неприятном и необычном вкусе продуктов. О болезнях печени и желчного пузыря поведают сновидения, в которых человек получает ранение ножом в результате драки или по неосторожности. В таких снах, как правило, много крови, они сопровождаются неприятным привкусом во рту (горечь, кислота). После пробуждения сновидец может ощущать брезгливость, слабость и тошноту.

Неудобство и жажда

Сны, где человек облачен в неудобные одежды (чаще тесные), предсказывают о развитии простудного заболевания. Также о воспалительном процессе, протекающем в организме, расскажут и сны, где человек видит себя и/или других голыми, парится в сауне либо бане, ощущает сильную жажду (невозможность напиться), горит в пожаре.

Что снится слепым.

Что снится слепым? Могут ли они видеть во сне? Обратимся к исследованиям снов слепых людей, дальтоникиков и тех, кому снятся черно-белые сны.

Могут ли слепые видеть сны?

В 1999 году исследователи из Хартфордского университета проанализировали 372 сна пятнадцати слепых людей. Они пришли к выводу, что люди, слепые от рождения, и те, кто ослеп в возрасте до пяти лет, не «видят» снов. Это связано с тем, что наши сны основаны на ощущениях реального мира, а также глубинных мыслях, страхах и желаниях. Поэтому для тех, кто никогда не видел света (или не помнит, что видел) во сне просто не может быть визуального изображения.

Люди, ослепшие после семи лет, видят точно такие же сны, как и мы. Предположительно, что чем дольше человек был зряч, тем дольше он будет продолжать видеть визуальную картинку во сне. Те, кто ослеп во взрослом возрасте, продолжают видеть яркие сны на протяжении многих лет после потери зрения.

Среди тех, кто ослеп в возрасте от пяти до семи лет, результаты неоднородны: кто-то продолжает видеть сны, а кто-то – нет. Но вне зависимости от того, присутствует ли во сне визуальная картинка,

всем исследуемым группам снятся яркие полные ощущений сны, поэтому визуальная составляющая не является отражением интенсивности сна.

Сенсорная компенсация

Что же снится слепым, если в их снах нет визуальной картинки? Это сложно представить зрячему. Но мы можем утверждать, что сны слепых – это отражение их реальной жизни, наполненной звуками, тактильными ощущениями, запахами и эмоциями.

Так как мозг слепого человека не обрабатывает визуальную информацию, он компенсирует это, делая акцент на оставшихся органах чувств. У слепых есть яркое детальное восприятие мира, и оно выстраивает их сновиденный мир.

Одно исследование рассказывает, что 60% слепых людей снятся поездки в транспорте (по сравнению с 28% зрячих). Это понятно, так как поездка и таящиеся в ней опасности являются предметом беспокойства для слепых.

Магия отсутствующего движения глаз

Исследования также показывают, что у слепых людей, которым не снятся визуальные сны, во время REM-фазы сна практически отсутствуют движения глаз. Им по-прежнему снятся наполненные сенсорными ощущениями сны, но глаза почти неподвижны.

Это обращает внимание на интересную функцию движения глаз во сне: наши глаза движутся, так как они сканируют визуальный сновиденный мир.

Снятся ли дальтоникам цветные сны?

Как вы уже понимаете, наш опыт в реальной жизни отвечает за восприятие снов. Поэтому те, у кого наблюдается красно-зеленый дефект зрения с рождения (а это, как ни странно, 8% мужчин северной Европы), видят сны в тех же цветах.

Если человек родился без дефектов зрения, а стал дальтоником позже, то он может видеть цветные сны, если у него сохранилась память о цветном восприятии мира.

Более того, люди, ослепшие во взрослом возрасте, говорят, что знакомые лица в их снах становятся размытыми со временем, но никогда не стареют.

Черно-белые сны

Вам снятся цветные сны? Для зрячего человека этот вопрос может показаться странным. Если вы целый день видите цвета, то сон должен быть цветным, так ведь?

Любопытное исследование было проведено в 2008 году исследователями университета города Данди среди поколений людей, которые выросли на черно-белом телевидении (которое существовало всю первую половину двадцатого столетия).

Несмотря на то, что эти люди видели цвета в жизни, они вспоминают свои черно-белые сны. С начала 60-х, когда получило распространение цветное телевидение, черно-белых снов стало меньше.

Однако если вы не можете вспомнить цвета вашего сна, это не значит, что он был черно-белым. Это значит лишь то, что вы не можете вспомнить эту конкретную деталь. Практикуйте запоминание снов и осознанное сновидение, чтобы избежать этого.

Могут ли слепые осознаваться во сне?

Да, я верю в это. Слепые люди, как и зрячие, могут обладать высоким уровнем осознанности. Фактически, они более приспособлены использовать то, что мы зовем второстепенными чувствами, в качестве первоочередных. Это значит, что они более осознанны и могут развивать способность замечать, что они спят, и осознаваться. Мне интересно, как могли бы выглядеть их осознанные сны?

Что такое медитация.

Вот уже более 5000 лет люди практикуют медитацию, являющуюся элементом практически любой религии. Однако это не значит, что нужно обязательно быть религиозным человеком, чтобы начать медитировать.

Научный подход к медитации берёт истоки в психофизиологии – одной из ветвей психологии, изучающей воздействие сознания на тело.

Чтобы с помощью медитации достичь успеха в осознанных сновидениях, необходимо развить два противоположных навыка:

- Умение фокусировать ум
- Умение приводить ум в состояние покоя

Хорошая новость: для этого вовсе необязательно кардинально менять стиль жизни или паковать вещи и уходить в буддистский монастырь, достаточно лишь регулярно выполнять некоторые простые упражнения. Ниже приводятся две техники медитации: Медитация на дыхание (для успокоения ума) и Направляемая Медитация (для концентрации ума). Вы можете практиковать их как самостоятельно, так и использовать для удобства аудиозаписи.

Медитация на дыхание (Успокоение ума)

Выберите для практики спокойное место. Вы можете скрестить ноги (поза, в которой обычно изображается Будда) или сесть на стул.

Главное условие – держать спину прямо, чтобы не дать себе чересчур расслабиться и уснуть.

Позвольте своим глазам естественно закрыться и переведите внимание на своё дыхание. Не пытайтесь его контролировать. Просто вдыхайте и выдыхайте через нос и наблюдайте за своими ощущениями, когда на вдохе воздух поступает в тело и покидает его на выдохе.

Если вы вдруг осознали, что ваше внимание блуждает, просто спокойно верните его обратно. Посвятив этой практике 10-15 минут, вы сможете достичь спокойного и расслабленного состояния ума. Ваши мысли будут ясными, как поверхность озера, покой которой уже долгое время ничто не нарушало. Оставайтесь в этом состоянии до тех пор, пока вам комфортно в нём находиться.

Старайтесь практиковать эту медитацию каждый день. Вы можете делать это после пробуждения или перед тем, как пойдёте спать, если вам так удобнее. Однако, вероятно, самую большую пользу она принесёт, если вы найдёте для неё время в течение дня – это поможет вам привести себя в состояние баланса, когда на вас со всех сторон наваливаются дела. Кроме всего прочего, эта практика является отличным лекарством от беспокойства и тревожности: медленное, глубокое дыхание помогает организму справляться со всплесками адреналина, вырабатывающегося в качестве реакции на стресс.

Направляемая медитация (Концентрация ума)

Выберите для медитации спокойное место и сядьте так, чтобы вам было удобно. Переведите внимание на дыхание и позвольте своим глазам мягко закрыться.

Представьте, что вы прогуливаетесь по красивому саду. Он естественный и дикий, не имеющий конца. Почувствуйте, как чистый и свежий воздух наполняет ваши лёгкие, понаблюдайте за безмятежной природой вокруг вас.

Цель этой медитации – использовать визуализацию, чтобы повысить вашу осознанность в этом воображаемом ландшафте, параллельно отпуская при этом повседневные мысли и беспокойство, за которые цепляется ваш ум. Вслушивайтесь в мирную тишину этого места. Вы можете начать слышать птичье пение или звук падающих дождевых капель. Чем ярче и красочнее будут ваши мыслеобразы, тем лучше.

Почувствуйте траву под вашими босыми ногами – какова её структура, температура, какие ощущения возникают в ваших ступнях? Остановитесь, чтобы потрогать растущие здесь цветы, почувствуйте тёплый воздух, который циркулирует вокруг вас. Делайте каждое движение медленно и обдуманно. Исследуйте то, что вас окружает, так долго, как вам захочется.

Возможно, вам проще будет сфокусироваться, если вы продолжите перемещаться по саду, чтобы окружающая обстановка постоянно менялась. Если вам представляется, что вы спускаетесь с холма, это является отражением постепенного углубления в собственное сознание.

В среднем вам потребуется около 15 минут, чтобы достичь глубокого околотрансового состояния, в котором вы практически не

будете ощущать своё физическое тело. Оставайтесь в этом состоянии, сколько захотите – здесь нет временных ограничений.

Наконец, когда вы решите закончить медитацию, мягко пробудите себя от транса. Для этого сделайте обратный отсчёт от пяти до одного, сопровождая это глубоким дыханием. Дайте себе немного времени, чтобы адаптироваться к изменению вашего состояния, прежде чем откроете глаза.

Эти упражнения, которые вы можете выполнять самостоятельно, прекрасно работают для того, чтобы повысить самоосознание и позволить уму сконцентрироваться без отвлекающих факторов. Вы можете менять пейзаж каждый раз, когда практикуете. Создавайте свои собственные внутренние миры – главное, чтобы они способствовали вашему расслаблению и созданию ярких и живых образов.

Медитация и осознанные сновидения

Медитация и развивающаяся в её результате способность пребывать в настоящем моменте идут рука об руку со многими практиками, касающимися осознанных сновидений: так, например, медитация является составной частью техник так называемого

Мнемонического Вхождения в Осознанное Сновидение (МВОС) и Прямого Вхождения в Осознанное Сновидение (ПВОС). Кроме этого, практика медитации прекрасно развивает визуализацию (это помогает по своему желанию менять ваше сновиденное пространство) и концентрацию (это позволит вам продлить осознанное сновидение).

Научные исследования, в свою очередь, подтверждают наличие непосредственной связи между медитацией и практикой осознанных сновидений. И то, и другое выводит человека на более

высокий уровень сознания (частота мозговой активности возрастает вплоть до гамма частот, или 40Гц) и помогает практикующему стать более осознанным, собранным и уравновешенным в повседневной жизни. Обе практики способствуют улучшению навыков визуализации, способности к запоминанию снов и умения автоматически в них осознаваться, поэтому даже простая дыхательная медитация, практикуемая ежедневно, поможет достичь глубокого расслабления и повысит ваши шансы на переживание осознанного сновидения.

Кроме перечисленного, медитация может также практиковаться для:

- Расслабления и снятия напряжения
- Концентрации и обучения
- Вхождения в изменённые состояния сознания
- Развития абстрактного мышления

Что такое осознанность.

Любой достоверный официальный источник скажет нам, что осознанность является особым состоянием сознания, во время которого человек постоянно наблюдает свои психические реакции в режиме реального времени. Это состояние, когда внимание сфокусировано на том, что происходит в текущий момент, и человек пресекает любые попытки погрузиться в мысли или размышления о прошлом или грядущем.

Но осознанность – это далеко не просто психическое состояние, а чистого вида духовная практика – ей можно целенаправленно заниматься, тем самым развиваясь. И именно осознанность

занимает главенствующее место, когда речь заходит о глубинном понимании человеком себя, поиске предназначения, расстановке жизненно важных приоритетов и переосмыслении ценностей, изменении взглядов на мир и жизнь, внутренней трансформации и трансформации образа жизни. Направлена осознанность может быть человеком как на свой внутренний мир, так и на окружающую его реальность.

В контексте нашего тренинга будет уместно привести трактовку термина осознанности одним из самых известных современных писателей-эзотериков Вадимом Зеландом: «Осознанность – это способность трезво ориентироваться в окружающей реальности и отдавать себе отчёт: где я нахожусь, что в данный момент делаю, почему именно так и зачем». Но для чего всё это?

Что даёт осознанность человеку?

Все положительные влияния практики осознанности на человека и его жизнь перечислять можно бесконечно долго. Поэтому мы приводим несколько обобщающий их список:

Происходит развитие внутреннего потенциала. Развивается интуиция, внутренняя чувствительность, способность предугадывать грядущие события. У тех, кто практикует осознанность наиболее серьёзно, могут развиваться ясновидческие, экстрасенсорные способности и т.д.

Сильнее воспринимаются внешние условия. Гораздо ярче начинают восприниматься даже незначительные жизненные события и перемены, человек приходит к пониманию их причин и предпосылок; улучшается взаимодействие, взаимопонимание и коммуникация с окружающими.

Усиливается осознание. Человек, для которого осознанность стала полноценной составляющей образа жизни, приходит к переосмыслению жизни как таковой и своей собственной жизни. Он начинает понимать, по какой причине с ним происходили и происходят какие-либо события, почему он встречается тех или иных людей, достигает успеха или терпит поражения в делах, в том числе и финансовых. Это можно сравнить с прозрением, позволяющим проживать каждую минуту жизни по «полной программе» и чувствовать присутствие в жизни какой-то незримой Силы, управляющей всем, что есть во Вселенной.

Появляется трансцендентный опыт. Действительно осознанный человек всегда будет воспринимать гораздо больше, чем простой обыватель: в глубине своего существа он способен чувствовать незримые энергетические потоки и вселенские вибрации и находиться с ними в гармонии. Велика вероятность и того, что смысл жизни практикующего осознанность человека кардинально изменится, ведь по жизни им будет двигать желание единения с Источником (Вселенной, Намерением, Богом).

Происходят перемены в мышлении и образе жизни. Если осознанность практикуется добросовестно и систематически, она меняет и самого человека и образ его жизни. Старые и в большинстве случаев вредные привычки отходят на второй план и исчезают вовсе, снижается уровень негативных эмоций, меняются поведенческие механизмы и реакции, преобразуется восприятие всего происходящего. И каждое из этих изменений является положительным.

Но все эти влияния являются лишь малой толикой огромного массива перемен, сопровождающих жизнь осознанного человека. Если же подвести все их к общему знаменателю, то можно сказать,

что жизнь становится наполненной стремлением к чему-то очень важному, переставая быть лишь совокупностью процессов по удовлетворению физиологических и материальных потребностей и временем, проведенным в суетных делах.

Огромное количество людей, чья деятельность связана с духовным развитием, говорят об осознанности. Этой теме посвящены работы таких знаменитых авторов, как упомянутый нами выше Вадим Зеланд, Александр Свияш, Экхарт Толле, Ошо, Нисаргадатта Махарадж, Джидду Кришнамурти, Карлос Кастанеда, Георгий Гурджиев, Лао Цзы и т.д. Да и во множестве мировых религиозных традиций можно встретить тему осознанности: в индуизме, буддизме, конфуцианстве и многих других, даже в исламе и христианстве.

Видя столько положительных эффектов осознанности и понимая её важность, можно подумать, что её практика является чем-то очень сложным для выполнения, однако на деле это совсем не так – осознанность можно практиковать легко и просто, к тому же, это очень интересно и увлекательно.

Что такое сновидение и можно ли им управлять.

Что есть сновидения? Частично – это наши несбывшиеся желания, мечты. А также во сне мы часто заново переживаем яркие события нашей жизни, как плохие, так и хорошие. Отвечая на вопрос, что такое сновидение с научной точки зрения, можно сказать, что это просто хитросплетение прожитого дня и целой жизни в целом. Наше подсознание коверкает реальность и уносит нас в иной мир неподвластный законам физики и вообще любым земным законам.

Для чего мы видим сны каждый день

Существует теория, что все, что нам снится, случилось с нами в тот или иной отрезок жизни. В современном мире, где царит кинематограф и компьютерные технологии, возможности наших снов значительно расширяются. И после обычного вечера у телевизора мы можем перенестись в фильм и стать главным героем, который спасает мир, совершает невероятные открытия или путешествует по всему миру.

И все же сновидение – это всегда что-то тайное и загадочное, ведь мы никогда не можем предсказать, что именно нам приснится, и мы не можем управлять своим сном. Долгие годы ученые ломают головы, пытаясь разгадать, для чего мы видим сны, и какие тайны скрываются в них. Существует множество толкователей сновидений, так называемых «Сонников», которые объясняют, с чем связано то или иное сновидение.

Некоторые ученые считают, что во сне мы видим будущее и что сны нам подсказывают, как правильно поступить в той или иной ситуации. Частично, предсказания сонника сбываются в нашей жизни, ведь мы сами программируем себя, и в итоге в жизни мы попадаем в те же ситуации, что нам напороочил сон. Чувство словно снами это уже когда-то происходило эффект «дежавю», как его еще называют.

На самом деле сны действительно могут помочь принять верные решения и поступить правильно. Во сне все наши чувства увеличиваются, инстинкты встают на первый план, что позволяет нам принимать неординарные решения, на которые мы возможно никогда не решились бы наяву.

Как научиться управлять своим сном

Если правильно управлять своим сном, то можно отрепетировать речь или движения или даже просто найти верное решение задачи по математике. За долгие годы изучения снов ученым все же удалось создать специальные шлемы и сложнейшие технологии для управления нашими сновидениями. Аппаратура стоит огромных денег и испытания требуют кучу времени, а также пока точно не доказано какое действие эти инородные сигналы и вибрации оказывают на наш мозг. К чему все эти сложности, если каждый человек может сам без помощи сложной аппаратуры управлять своими снами.

Стивен Лаберж широко известный ученый, создавший специальные очки, при помощи которых можно осознать в сновидении, что все происходящее вокруг всего лишь сон. Это носит название «Осознанный сон» (ОС). Он придает огромное значение ночным видениям и умеет управлять своими снами, а также учит других этой нехитрой науке.

Оказывается, управлять снами очень просто, и научиться этому может каждый. Стивен Лаберж посвятил этим исследованиям много лет и пришел к единственному выводу, что в любом деле самое главное – это желание и стремление. Когда человек чего-то очень сильно хочет, то он обязательно добьется поставленной цели. Спустя всего несколько лет тренировок ученый научился не только осознаваться посреди сна, но и смог понять, как войти в ОС перед сном, что считается довольно сложным делом.

Главное – сильное желание и вера

Существует множество методик и упражнений, написана уйма научных книг на тему осознания себя во сне, и все же, на самом деле все очень просто. Для того чтобы осознать себя во сне нужно просто очень сильно это захотеть. В течение дня и перед сном поставить

себе цель осознать себя во сне. Затем необходимо удостовериться в нереальности происходящего, пройти сквозь стену, взлететь или попробовать подышать сквозь зажатый пальцами нос. Эти действия называют проверкой на реальность.

Если земные законы не действуют, то можете себя поздравить – вам удалось попасть в мир сновидений, где вы можете быть Богом и царем. И дальше в вашей власти сотворить в своем собственном сновидении любой нереальный мир. Всем известно, что во сне можно все. Существует теория, что во сне можно даже развивать в себе новые творческие способности. Однако сразу следует предостеречь новичков, что войти в ОС перед засыпанием получится далеко не у каждого без тренировок. Гораздо лучше сосредоточиться на непрямых техниках выхода из тела, которые срабатывают с нескольких попыток у большинства.

Шаманская техника возвращения энергии.

Вот пересказ беседы с одним шаманом, которому я была свидетельницей. Он рассказывал о технике возвращения потерянной энергии. Буду писать от его лица, мне так удобнее, но это ни в коем случае не цитирование.

Ты тянешься к людям потому, что тебе не хватает энергии. На самом деле, тебе не нужна их энергия. Ты в них ищешь свою энергию. Но обращаешься не по адресу. Тебе нужна твоя собственная энергия, которую можно найти на складе прошлого.

Мы оставляем массу энергии в прошлом и будущем, и в настоящем становимся слабее.

Когда мы предвкушаем какое-то событие, сильно желаем чего-то, мы отправляем в будущее свою энергию. Когда событие

происходит, мы испытываем радость - это из-за того, что в этот момент мы встречаемся со своей энергией, отправленной в будущее. Но потом радость проходит, энергия потрачена, и она опять не с нами, а остается в прошлом. Так что это самый дурной вариант: ты сам лишаешь себя этого объема энергии еще до того, как событие произошло. Если уж ты желаешь чего-то, то лучше вложить энергию в намерение и действия по достижению цели, чем в желание и мечты.

Ну и, конечно, мы много энергии оставляем в текучке жизни из-за своих переживаний.

Как доставать свою энергию из прошлого.

Ложишься, расслабляешься и ищешь в себе зону дискомфорта. Это может быть дискомфорт в теле, в эмоциях, какая-то тяжесть, боль, неудобство. Затем ты спрашиваешь, какое событие или цепочка событий соответствуют этому дискомфорту, и переносишься в памяти в то место, где оно происходило, - в настоящем времени. Т.е. ты попадаешь в настоящем времени в то место, где в прошлом происходило нужное событие. Если тот дом разрушен, твоя энергия будет на деревьях, камнях и т.д., находящихся в том месте. Далее ты идешь по этому месту. Тебя не интересуют люди, вещи, которые там находятся, ты не пытаешься вспоминать, а ищешь глазами свою энергию. Это будет что-то заброшенное, забытое, но твое. Оно может быть в виде облачков, паутины, сухих пучков травы или листьев. Ты собираешь все это, складываешь в комок, кладешь себе на солнечное сплетение и вдыхаешь в себя. Или другой вариант: берешь чашу определенной формы, складываешь в нее все эти вещи, и форма чаши помогает сделать энергию бескачественной. Затем ты ее выпиваешь из чаши. Форму чаши каждый сам должен найти для себя в сновидении.

Когда ты видишь сгусток своей энергии, ты можешь посмотреть, какое конкретно событие, какие эмоции в нем содержатся. После того, как ты употребишь эту энергию (вдохнешь, выпьешь), это событие теряет для тебя эмоциональную насыщенность, станет безразличным, и его можно забросить на склад истории. Но подъем ты ощущаешь не сразу, а через несколько дней, когда энергия ассимилируется в тебе. Тогда ты ощутишь реальный прилив сил.

Этой техникой мы не разрушаем связи между событиями, т.е. цепочка событий остается на месте, но она уже лишена энергии. По идее, техники КК, сделанные в совокупности (перепросмотр, стирание личной истории и т.д.), разрушают также связи между событиями, делая тебя совершенно свободным. Техника возвращения энергии не делает этого и даже не гарантирует полного возвращения энергии, а может быть, только процентов на 80. Но, в самом деле, даже если нам вернуть хотя бы 30% растроченной энергии, мы ощутили бы значительный прилив сил, эйфорию.

С помощью этой техники можно бороться с 4 врагом человека знания - старостью. В это время нам больше неоткуда брать энергию, кроме как вернуть свою собственную из прошлого.

Однажды я обнаружила, что и люди, встречающиеся там, тоже опутаны паутиной. Когда я ее снимала, мои эмоции по отношению к этому человеку значительно ослаблялись. В случае, если с человеком я общалась недолго, после снятия паутины я вообще становилась внутренне безразличной к нему.

Шаманский сон и расслабление.

Практика 1: Шаманский сон

Шаманы практически во всех традициях не могут жить, одеваться, есть и пить, как обычные люди. Они руководствуются совсем иными принципами и мировосприятием. Я ценю многие вещи в шаманском образе жизни как крайне полезные для человека – недаром многие исследователи шаманизма отмечают, что шаманы гораздо здоровее и интеллектуальнее своих соплеменников.

Внимательные люди ещё в древние времена заметили, что наше состояние перед сном влияет на то, как мы будем спать, в каком состоянии мы проснёмся и на многое другое. Не только в традиции шаманизма знают об этом – многие учёные, врачи определённым образом готовят себя ко сну.

На этой неделе мы, согласно шаманскому образу, жизни будем готовиться ко сну и выполнять перед сном практику расслабления.

Вам необходимо делать следующее:

- Каждый день вы будете выбирать время отхода ко сну. Ориентируйтесь на самочувствие, усталость, планы на завтра. Но примерно за час вы должны знать, что ляжете в постель и уснёте.
- За 40 минут до сна не пользуйтесь электронными гаджетами, не сидите в интернете, не читайте книг, не смотрите фильмов. Отрубите все источники информации, в том числе и музыку. По возможности, выключите телефон, чтобы никто не беспокоил ночью.
- Также за 40 минут не совершайте больших физических нагрузок.

- Не ешьте на ночь и не пейте много воды. Еда создаёт тяжесть в желудке, а из-за излишков воды тело отекает – спать будет тяжело, «душно», и с утра заряда бодрости не будет.
- Проветрите помещение. Спать лучше с приоткрытой форточкой.
- Ложиться лучше до 22 часов.

Перед сном сделайте практику расслабления.

Практика 2: Расслабление

Делать практику перед сном лучше сидя с относительно прямой спиной и при выключенном свете. Важный фактор: голова не должна лежать на подушке или подголовнике – так снижается риск заснуть по время практики.

Расположитесь удобно. Закройте глаза. Расслаблять тело начинайте с пальцев ног и не торопясь двигайтесь всё выше и выше. Один из главных факторов – неторопливость. Мы уже никуда не торопимся – мы отдыхаем, и времени у нас много.

Иногда бывает непонятно, расслабилась ли у вас какая-то часть тела или нет. В этом случае поступайте просто: сильно напрягите её, а потом расслабьте. Особое внимание уделите таким зонам, как спина, плечи, шея, лицо – это зоны, где копится самое сильное неосознанное напряжение.

Если при расслаблении к вам начали приходить какие-то образы, картинки, воспоминания – не обращайтесь на них внимания, как бы ни хотелось в них уйти. Продолжайте расслаблять тело, и образы уйдут.

Во время практики вы можете почувствовать ощущения кружения, полёта, жара или холода. Это нормально, продолжайте расслаблять

тело. Могут произойти спонтанные астральные выходы, количество ОСов и люцидников может увеличиться – это нормальный побочный эффект.

Как только расслабитесь полностью, оставайтесь в этом состоянии так долго, как вам будет комфортно, наблюдайте это состояние. Когда решите, что достаточно, заканчивайте и ложитесь спать.

Шифр сна.

Древние считали, что во сне душа путешествует по иным мирам. Фрейд придал снам иное значение, рассматривая их как путь к бессознательному, который, в том числе, отражает нашу сексуальность. Кастанеда же увидел во сне великую силу, которая позволяет человеку прикоснуться к потустороннему миру. Что же такое Сон на самом деле? Какие тайны он скрывает? Чему может нас научить?

Проживая свой собственный опыт сновидения, попадая в совершенно иные миры, неподвластные нашему разуму, мы находили ответы на давно мучавшие вопросы, справлялись с застарелыми проблемами и... становились все более осознанными в повседневной жизни.

Зачем нам нужны сны

Мы спим каждую ночь. И зачастую за эти 7-9 часов перед нами разворачиваются сюжеты, достойные бестселлеров или самых выдающихся кино-шедевров. Именно во сне мы можем оказаться там, где никогда не были, почувствовать то, что не можем испытать в реальной жизни, сказать то, что так и не решились сказать. Вопрос – зачем?

Сон – это не только физиологическая потребность, реализуя которую мы восстанавливаем силы, чувствуем себя бодрыми и отдохнувшими. Сон – это еще и отличный инструмент для познания и развития себя. Опыт снов можно привлекать в

реальную жизнь: сновидение поможет более глубоко осознавать то, что происходит с вами. И здесь есть два пути: расшифровать сон и тем самым установить своеобразный «мостик» из мира сновидений в реальный мир или задать вопрос сну (внести проблему в сон) и тем самым проложить мостик «отсюда» «туда». Получается, что сновидение – это отличная возможность для личностного и духовного роста, инструмент, дающий доступ к нашему настоящему «Я».

Как понимать свои сны

Сон – это наш помощник! Не можете найти ответа на свою жизнь? Прислушайтесь ко сну. Не знаете, как поступить? Спросите у сна. Давно мучает какая-то проблема? Внесите ее в сон и разберитесь с ней раз и навсегда!

Особенно стоит обращать внимание на повторяющиеся сны – они могут напоминать о себе одними и теми же героями, обстоятельствами, чувствами. А также на сны, в которых к вам приходят умершие, или в которых вы проживаете наиболее сильные эмоции. С такими снами нужно работать в первую очередь.

Практик по расшифровке снов великое множество – причем как групповых, так и индивидуальных. Один из методов работы в группе – построение мандал или констелляций. Хорошо помогает и обычное обсуждение в группе. Один из участников рассказывает во всех подробностях свой сон, все остальные внимательно слушают, затем задают уточняющие вопросы. Задача – сделать так, чтобы все присутствующие смогли прочувствовать сон, его энергию, атмосферу, погрузиться в него полностью. Далее каждый обращает внимание на интересные особенности, начиная фразу со слов «Если бы это был мой сон, то я бы... (обратил внимание на... сделал бы то...)» Порой мнения других людей бывает достаточно, чтобы понять, что сон хотел тебе сказать. Ты будто бы начинаешь видеть его под совершенно другим углом!

Если нет возможности собрать группу – не беда. Понять смысл сна

можно и в одиночку – правда, здесь неплохо бы иметь определенный опыт или попрактиковаться в расшифровке снов под руководством профессионального ведущего.

Практика заключается в следующем:

- 1) Сначала необходимо как можно лучше настроиться на сон, прочувствовать его. Мысленно задать вопрос: «Что значит этот сон?». И... отпустить его полностью, не держать в голове.
- 2) Затем найдите среди предметов, которые вас окружают, тот, который лучше всего отражает ваш сон. Только не воспринимайте этот пункт буквально. Если вам снился шкаф, это не значит, что вы должны выбрать реальный шкаф. Здесь нужно довериться своим ощущениям и постараться полностью отключить голову.
- 3) На этом этапе «голова» вам уже точно не понадобится. Выбрав предмет – настройтесь на него. И постарайтесь принять то положение тела, которое лучше всего этот предмет и его ощущение внутри вас отражает. Возможно, вам захочется согнуться пополам или сесть на колени, лечь плашмя или свернуться калачиком, стоять столбом или прыгать – старайтесь не анализировать то, что будет происходить, каким бы странным оно ни казалось. Доверьтесь процессу и не пытайтесь понять.
- 4) Приняв нужное положение, замрите в нем. Погрузившись в это состояние, вы начнете чувствовать – вибрации в теле, эмоции. Будут приходить мысли – не пугайтесь их, не отгоняйте. Просто проживайте и не выходите из этого состояния, пока не почувствуете, что пришло время.

Эксперимент по входу в свое тело.

Чтобы разобраться в происхождении внетелесного опыта (ВТО) или понять, что такое вхождение в осознанное сновидение, некоторыми описывающиеся, как невероятные переживания, а другими как метафизические, позвольте рассмотреть положение дел, которое считается вполне обычным: эксперимент по входу в свое тело или пребывание в нем. Что значит, находиться в своем теле?

Говоря, что кто-то находится в своем теле, мы полагаем, что сознание объекта содержится в определенных границах другого объекта – нашего тела из плоти. Между тем мы не имеем никаких свидетельств того, что сознание представляет собой данную конкретную вещь. Когда мы думаем об эксперименте по выходу из тела, мы рассматриваем сознание, как отдельный объект, выходящий за границы физического тела.

Этот эксперимент «нахождения в своем теле» обычно базируется на сенсорных данных двух миров – внешнего, который влияет на тело и внутреннего (процессов внутри тела). Это позволяет нам иметь чувство осознания себя в каком-то месте пространства. Однако это всего лишь тело и его органы чувств, занимающее определенное местоположение, а не сознание.

Сознание или собственная личность не являются телом или мозгом. Если мы думаем, что сознание это продукт функционирования мозга, даже если он не создает его, можно заявить, что сознание находится в мозге – есть ли смысл в этом утверждении? Может не быть никакого смысла на объективном уровне, заявлять, что сознание находится где угодно. Разве что, сознание находится там, где оно чувствует и осознает себя. Хотя надо признать, что это ощущение местоположения полностью субъективно и производится на основе данных, полученных от органов чувств.

Откладывая в сторону вопрос о природной сущности сознания, надо отметить, что восприятие, бесспорно, является феноменом, связанным с функционированием мозга. Итак, когда мы обнаруживаем себя в мире, который кажется таким же реальным, как и вся наша повседневная жизнь, воспринимаемая нашими привычными инструментами – глазами, ушами и т.д., всем тем, что связано с нашим мозгом. Будет логично предположить, что весь этот

эксперимент по выходу из тела создается только нашим мозгом, каким бы удивительным он не казался.

И если бы мы в действительности покидали наши тела, разрывая все связи с ним – было бы нелогично предположить, что мы будем видеть мир таким же путем. Несмотря на то, что любое количество противоречивых доказательств исключить нельзя, возможность «реального» выхода из тела, при которой индивидуальность существует в той или иной форме, совершенно не зависящей от тела, маловероятна. Поскольку трудно предположить, чтобы такая форма использовала систему восприятия окружающего мира, полностью идентичную физическому телу.

Духовные учения говорят нам, что мы имеем реальность за этим привычным твердым миром. Однако выход из тела может не быть тем явлением, которое чаще всего интерпретируют, как буквальное отделение души от грубого физического тела. Но оно точно свидетельствует об огромном потенциале, полностью находящемся в нашем разуме.

Те миры, что мы создаем, когда осуществляем вхождение в осознанное сновидение, такие же реальные, как и настоящий мир, но еще содержат бесконечно большие вариации развития событий. Что может быть более волнующим, чем фазовые переживания, где мы оказываемся в мире, ограниченном только нашим воображением. Ограничения, навязанные физической жизнью, расширяются осознанием того, что все пределы могут быть безгранично расширены, и кто знает, может, в скором будущем мы все будем жить в двух мирах?

Электростимуляция мозга.

Электростимуляция мозга вызвала ощущение призрака за спиной.

Зловещая тёмная фигура возникла за спиной девушки. Призрак принялся копировать её движения и в какой-то момент даже попытался схватить! Девушке, разумеется, стало страшно, а находящиеся поблизости медики очень удивились. И не потому, что тоже увидели иллюзорного человека. А из-за того, что призрачные видения у пациентки вызвала простая стимуляция мозга.

Откуда берутся галлюцинации, ни одной из научных дисциплин точно не известно. Конечно, точная наука требует проведения экспериментов, но ставить подобные опыты на людях вряд ли стоит. Однако один из таких «призраков» неожиданно возник прямо во время медицинского обследования. И медики решили не упускать шанс и узнать, что к чему.

Несложная электростимуляция мозга может вызвать возникновение сложных ощущений, наблюдающихся при шизофрении. Это продемонстрировали в своём исследовании специалисты под руководством Олафа Бланке (Olaf Blanke) из Федеральной политехнической школы Лозанны (Ecole Polytechnique Fédérale de Lausanne), результаты работы которых опубликованы в журнале Nature.

Зловещая тёмная фигура возникла за спиной девушки. Призрак принялся копировать её движения и в какой-то момент даже попытался схватить! Девушке, разумеется, стало страшно, а находящиеся поблизости медики очень удивились. И не потому, что тоже увидели иллюзорного человека. А из-за того, что

призрачные видения у пациентки вызвала простая стимуляция мозга.

Откуда берутся галлюцинации, ни одной из научных дисциплин точно не известно. Конечно, точная наука требует проведения экспериментов, но ставить подобные опыты на людях вряд ли стоит. Однако один из таких «призраков» неожиданно возник прямо во время медицинского обследования. И медики решили не упускать шанс и узнать, что к чему.

Несложная электростимуляция мозга может вызвать возникновение сложных ощущений, наблюдающихся при шизофрении. Это продемонстрировали в своём исследовании специалисты под руководством Олафа Бланке (Olaf Blanke) из Федеральной политехнической школы Лозанны (Ecole Polytechnique Fédérale de Lausanne), результаты работы которых опубликованы в журнале Nature.

Перед операцией, которая должна была избавить 22-летнюю пациентку от постоянных эпилептических припадков, доктора проводили обследование. Они поместили электроды в области, отвечающие за речь и движение правой руки, чтобы убедиться, что эти зоны не повреждены.

Но в процессе врачи случайно задели височно-теменную (темпоропариетальную) зону левого полушария, отвечающую за координацию различных сенсорных ощущений и дающую представление о положении тела в пространстве.

В течение нескольких секунд, пока происходила стимуляция, у пациентки было ощущение «человека за спиной» (во время обследования девушка находилась в бодрствующем состоянии). Это ощущение описывалось как «зловещее», а «человек-тень» копировал

движения женщины — хотя на самом деле за её спиной никого не было.

В момент появления «призрака» пациентка лежала на левом боку. Когда же её попросили пере лечь на правый бок, она также почувствовала его присутствие сзади. Кроме того, «тень» в точности копировала все перемещения — вплоть до движений руки (иллюстрация Shahar Arzy, Margitta Seeck, Stephanie Ortigue, Laurent Spinelli and Olaf Blanke).

Когда же исследователи попросили пациентку наклониться и подтянуть колени к подбородку, она сказала, что «человек» будто бы пытается обхватить её, и это ей крайне неприятно.

На самом деле «призрак» не намеревался ничего с ней делать: он возник в результате стимуляции мозга, и на эту «тень» проецировались все движения и жесты женщины.

Неожиданное неприятное ощущение человека за спиной знакомо, пожалуй, каждому. И в этом мало удивительного: учёные считают, что это ощущение «включается» очень простым механизмом. Но как именно «включается» и как его «выключить» — пока неизвестно (фото Punchstock).

«Это удивительно – она чётко ощущала присутствие „человека“, принимавшего те же позы, что и она, но не чувствовала с ним никакой связи, — сказал профессор Бланке. — Ей казалось, что рядом находится совсем другой, чужой человек: такое же наблюдается и у шизофреников».

Данное чувство у пациентки сохранялось, даже когда исследователи убеждали её в том, что это иллюзия. Бланке вспоминает, что, несмотря на все эти заверения, «девушка время от времени оглядывалась, чтобы убедиться, что сзади никого нет».

Однако у пациентки психических расстройств раньше никогда не было (за исключением упомянутой эпилепсии), а значит, этот феномен появился только в ходе эксперимента. Поэтому исследователи уверены, что хотя это сложный психический симптом, запускается он очень простым «переключателем» в мозге.

««Через наше тело к мозгу поступает большое количество информации», — объясняет феномен профессор Бланке. — Если вы, например, разговариваете по телефону, то услышите голос, почувствуете трубку в руке, а от мышц получите представление о положении вашего тела. Если всё в порядке, то мозг собирает информацию и формирует ощущение тела в пространстве. Но в нашем процесс порядок сбора информации был нарушен».

Учёные считают, что если понять этот механизм, то можно объяснить такие типичные шизофренические симптомы, как «навязанные» действия, ощущения принадлежности своих частей тела другим людям, паранойя и т.п. Кроме того, по мнению исследователей, раздражение этой же зоны мозга может создавать ощущение выхода из своего тела. Однако результаты исследования вряд ли поспособствуют полному пониманию природы шизофрении. Ведь это заболевание представляет собой синдром, то есть совокупность целого ряда симптомов. К тому же, по мнению многих психиатров, психотерапевтов и клинических психологов, каждый случай шизофрении уникален.

Этапы духовного развития.

1) Столкновение — на этом этапе человек впервые сталкивается с информацией, которая противоречит установкам в социуме, противоречит общепринятому, выводит за рамки обычного мировоззрения. Здесь выбор, либо не верить, проявлять скептицизм,

и отталкивать эти противоречия, либо заинтересоваться и постараться узнать подробности, чтобы лучше понять.

2) Познание — на этом этапе идет активное познание. Проявляется интерес к разным областям знаний, человек расширяет свой кругозор, ему хочется поделиться с окружающими. Начинаются первые трудности во взаимопонимании. Споры. Но процесс познания идет, и человек начинает различать людей по уровню развития, по уровню понимания жизни. Он узнает что за пределами материального мира есть еще что-то, начинает понимать что жизнь — это возможность для развития, а не просто так, для проживания и гуляний. И спустя некоторое время, человек решает заняться практикой, употребить свои знания для того, чтобы изменить свою жизнь, изменить себя, заняться саморазвитием.

3) Практика — на этом этапе начинается использование полученных знаний на практике. Человек начинает изучать движение энергий внутри себя, заниматься медитациями, энергетическими упражнениями, осваивать свои чакры. Упражнения базовые, все направленно на улучшение самочувствия и улучшение своего благосостояния. Человек хочет добиться намеченных целей, используя духовные практики.

4) Выбор направления — после серии неудач в достижении намеченных целей, человек понимает, что в его жизни есть еще и более сильные факторы, чем его собственная энергосистема, и его собственная воля. Он начинает замечать периоды взлетов и падения на энергетическом плане. Понимает, что такое экономия жизненной силы, и старается употребить свое время и энергию максимально эффективно. В конечном итоге, понимает что ему нужен выбор направления для дальнейшего развития, так как его прежние ценности постепенно ставятся под сомнение. Все

заканчивается тем, что старые ценности пересматриваются, и ему приходится делать выбор своего дальнейшего направления. В связи с этим выбором выбирается новая система ценностей. Выстраиваются новые цели.

5) Отказ — на этом этапе пути происходит крах. Все представления о том, что важно, что нужно, а что нет — рушатся. Человек встречается с тем, что мир по своей сути иллюзорен. Все формы временны, все состояния, которые можно достичь, тоже временны. Выбранные им направления и цели не дают той отдачи, которую он ждал. Человек начинает задумываться о смысле всего повторно. Он чувствует, что нечто более совершенное управляет его жизнью, что от него самого зависит совсем не многое. Что мир вокруг управляем Высшими силами.

6) Независимое Созерцание — На этом этапе происходит нечто интересное. После Отказа, человек полностью разочаровавшись перестает мыслить и доверять прежним идеалам и ценностям, он становится независим, и на все смотрит с безразличием, беспристрастно. Потеряв зависимость от идеалов, человек становится по-настоящему свободен и начинает любить иронию жизни, сочетание высокого и низкого, духа и материи. А самое интересное что он уже не смотрит с позиции своей личности, а несколько шире, с позиции постороннего наблюдателя.

Проходят недели, месяцы, а может быть и годы, но духовное знание, как бы не разочаровал бы период "Отказа", оно все равно остается в душе, и как бы человек не запутался в себе, оно многое проясняет. В конце концов, человек замечает что мир более гармоничен чем он думал. Просто он не подчиняется идеалам только одной группы людей, а развивается динамично, периодически меняет свою структуру, и даже свой путь развития.

Результаты этого этапа могут быть разными для людей. Но в целом, это независимое созерцание приводит к более глубокому пониманию гармонии мира. А главное, даже если произойдет очередной крах запланированной линии событий или крах очередного идеала, человек уже не теряется, а принимает как данность.

7) Полное Принятие — Следующий этап, это Полное Принятие. Характеризуется он тем, что человек начинает принимать все как есть, и становится благодарен всему что происходит с ним. Если раньше он ждал чего хотел, то теперь он спокойно воспринимает все что происходит, не мучая себя ожиданиями и не терзает себя разочарованиями.

Где-то на этом этапе, становится понятно, что главный Учитель — это наша Жизнь. Человек теперь ощущает Бога вокруг себя, понимает, что в каждом событии соприкасается воля человека и воля Бога. Рождается ожидание встречи с чем-то высоким, человек готовит себя к какому-то открытию.

8) Осознанная Устремленность — Здесь происходит вспышка. Вспышка сознания. Происходит понимание того, что Бог не просто где-то рядом, но и что может быть раскрыт. К этому этапу, человек уже хорошо научился видеть сакральный смысл, происходящего, он знает что уже готов к этому раскрытию. Происходит вспышка сознания и рождается Осознанная Устремленность. Примечательно то, что человек не ищет каких-то знаний, эзотерических тайн, секретных техник, он ищет саму Суть, Святой Дух Создателя, потому что к этому моменту он действительно осознал всю его важность и мощь.

Этот этап очень насыщен энергетически. Духовное тело человека начинает расти быстрее чем раньше, оно собирает в себе духовную эссенцию, наполняя свое сознание силой духа.

9) Встреча — Посвящение — Наполнив себя силой духа, человек становится готов к встрече с Создателем. Это может произойти самостоятельно, может произойти с помощью учителя, но этот момент ни с чем не спутать. Это встреча с Создателем. Сознание человека встречается с Богом и приходит в состояние Высшего Блаженства. Оно получает огромный энергетический импульс Любви, и само начинает излучать эту Любовь к Богу и всему миру.

Посвящение в данном случае передается человеку как мощный импульс духовной энергии, который остается в сознании человека навсегда. Часть из этого импульса приносит знания сразу, остальное же раскрывается постепенно после этого этапа. После этого Посвящения человек начинает принимать информацию напрямую из Сознания Бога (Это может восприниматься как знания-звуки высших сфер, или как хроники акаши, или как вещие сны, но главное что человек становится восприимчив к информации свыше, он находит ответы на вопросы уже внутри себя, а не снаружи, чтобы что-то узнать, достаточно выйти на нужную "волну" послать запрос и получить ответ).

10) Слияние — На этом этапе происходит Слияние с Создателем. Два Сознания обретают настолько прочную связь и постоянный контакт, что их мысли и их воля начинают совпадать. Человек получает постоянный энергетический канал, идущий от сознания Создателя. Слияние происходит на атмо-монадическом уровне, канал энергии проходит по всем энергетическим телам.

Главными и желаемыми действиями и устремлениями человека становятся служение эволюции сознаний людей и бесконечное

распространение Любви на окружающий мир. Он становится сосудом и проводником Божественной Любви и Осознаний.

Эффективные техники быстрого засыпания.

1.1. Расфокусировать внимание, расслабиться, и не идти за образами, мыслями и гипнагогическими образами

1.2. Условия хорошего сна

- Если вы хотите легко заснуть и спокойно проспать всю ночь, то у вас должно войти в привычку не употреблять пищу за 2-3 часа до сна.
- Пойдёт на пользу принять перед сном холодный душ.
- Приоткрытая форточка обеспечит вам нежную прохладу на всю ночь.
- Засыпать лучше всего в полной тишине, а не под телевизор, как это делают многие люди.
- И особое место здесь будет занимать кровать и постельное бельё. Здоровый сон невозможен без удобной кровати и приятного на ощупь постельного белья.

1.3. Источник белого шума. (ИБШ)

Надо найти источник периодических или монотонных шумов. То может быть часы, холодильник, тихонько включенное радио. Надо очень внимательно слушать, не пропуская никаких мелочей. Периодически вы можете забывать про это и начинать думать. Обычно происходит это так: сначала ты слушаешь, потом начинаешь дремать, всплывают образы, картинки, и тут тебя пробивает на мысль. Не сдавайтесь, следите за этим, но пассивно.

Т.е. думать о том, что надо слушать тоже нельзя, но если вы срываетесь и начинаете думать, одной из первых мыслей должна быть: «почему я думаю, мне надо слушать». Если звук громкий, он врывается в уши и сильно учащает «срывы», т.к. падает потребность во внимательности. В этом случае можно выделить какую-то слабую часть шума.

1.4. Визуализация динамической картины (ВДК)

Представляйте себе некий шар в океане, который покачивается на воде. От шара во все стороны идут волны, далеко-далеко. Когда эта картина возникает в голове, я просто сосредотачиваюсь на покачивании шара и на волнах, которые от него идут. И все. Как только в голове появляется посторонняя мысль, я ее подмечаю, и опять переключаюсь на шар на воде. Думать об этой абстрактной чуши моему мозгу во-первых просто, во-вторых скучно. Поэтому он расслабляется и засыпает.

1.5. Метод ГРУ (ГРУ)

Лечь на спину, вытянуться, расслабить все тело. Закрывать глаза и под закрытыми веками закатить зрачки вверх. Это нормальное состояние глаз во время сна. Приняв это положение, человек засыпает быстро, легко и глубоко. Если верить Виктору Суворову, этой методике десятилетиями обучают сотрудников ГРУ.

1.6. Метод Обратного Моргания (МОМ)

Данный метод служит для расслабления, быстрого засыпания, а также может применяться как часть или отдельная методика для выхода в ОС. Заключается она в следующем:

- Закройте глаза
- Расслабьтесь

- Теперь через равные промежутки времени (от 5 до 15 секунд) открывайте на мгновение глаза и закрывайте их снова (получается моргание “наоборот”, от чего и происходит название метода) .

Результатом этого является:

- Более глубокое расслабление
- Мозг не успевает погрузиться в “бормотание” и обдумывание очередных мыслей
- Погружение в транс

1.7. Ментальное расслабление по Методу Цветовой Последовательности (МЦП) “Lessons in instant ESP”

Метод заключается в том, чтобы перевести мозг в альфа-состояние, чередуя несколько цветов перед мысленным взором. Вначале нужно сказать самому себе: “Ок, я собираюсь идти вниз до моего альфа-уровня, вниз до самого лилового (или фиолетового цвета), и когда я доберусь до туда, я буду готов уснуть”.

Затем закрываете глаза и визуализируете красный цвет. Вы должны увидеть его мысленным взором. Для облегчения задачи можно представить что-то хорошо вам знакомое красного цвета, например, красный цветок, красное яблоко, в общем, что-либо красное (это также применимо ко всем последующим цветам):

Представив нужный цвет, скажите себе: “Я иду вниз к оранжевому цвету”. Вы должны увидеть его мысленным взором. Думайте об оранжевом цвете, пока вы не увидите его мысленным взором хотя бы на секунду.

Теперь скажите себе: “Я иду вниз к жёлтому цвету” и также, как и в предыдущем случае, увидите его мысленным взором, и когда вы будете удовлетворены результатом, переходите к следующему.

Скажите себе: “Я иду вниз к зелёному цвету”. Думайте о нём, пока он не появится перед вами, а затем идите дальше.

Скажите себе: “Я иду вниз к синему цвету”. Получив удовлетворительный результат, переходите к последнему и скажите: “Я иду вниз к последнему цвету, фиолетовому. Когда я увижу фиолетовый, я усну.” Затем вызовите фиолетовый (или лиловый) цвет перед своим мысленным взором и держите до тех пор, пока не будете удовлетворены результатом.

1.8. Метод Быстрого Движения Глаз (БДГ)

Открой глаза и смотри на все подряд, очень быстро водя глазами, при этом ни на чем не останавливая взгляд, через 1-2 мин. веки как-бы наливаются свинцом, и засыпаешь. Проверь это даже днем, не дожидаясь ночи.

1.9. От противного

Мне периодически помогает заснуть позаимствованный у Дипака Чопры метод "от противного". Когда сознательно заставляешь себя не спать, вырубаешься почти моментально

1.10. Приближение отдаление Динамического объекта (ПОДО)

1. Нужно начать представлять картинки, например, летящую птицу.

2. Начать удалять от себя и приближать к себе картинку, как будто на компьютере в программе для просмотра изображений крутишь картинку увеличение-уменьшение колесиком мышки.

3. Начать вращать картинку.

Как только у меня это получается, я моментально засыпаю.

1.11. Засыпание на боку (ЗНБ)

Пролежать три минуты на правом боку, перевернуться, пролежать три минуты на левом боку, перевернуться, после поворота снова на правый бок происходит засыпание.

1.12. При трудности при засыпании, если усиленно работает ум - начать строить визуальный образ и долго на нем удерживаться. Потратить все силы ума на него.

Я и восприятие.

У меня есть тело или я есть тело

Мой мозг сейчас взорвется! Осознав, что моя точка восприятия имеет некоторые недостатки, попытался ощутить материалистическую точку зрения. Не тело есть у меня, а я есть тело.

Ощущая мир с энергетической стороны, воспринимая физическое как некое внешнее проявление энергетических потоков и духовного мира, становится затруднённым общение и коммуникация с материальным. Мир кажется, как нечто внешнее, а ты его наблюдаешь как рыба из воды. Что-то вроде зазеркалья Алисы, для передачи информации во внешнюю среду, необходима некая её трансформация.

В связи с тем, что моё сознание развивалось под сильнейшим воздействием практик путешествия вне тела и со временем усилением этого понимания, что я некое энергетическое существо,

плавающее в материальном мире посредством материального тела, возникли своеобразные сложности.

Оказалось, невероятно сложно принять иную точку зрения, даже временно, определённые устои давно и сильнейшим образом закрепились и подтверждались прошлым опытом.

Надо посмотреть на мир с материалистической точки зрения. Я есть тело, и вокруг меня ходят такие-же куски мяса. Я это руки, ноги, и я это материя. Мысли, слова в голове - это порождение материального мира, мозга из черепной коробки, состоящего из обычного мяса. Мозг создаёт мои мысли, и ничего иного нет, лишь иллюзия некоего внутреннего пространства. В действительности, есть лишь физическая материя которая двигается по такому-же физическому пространству. Человек — это не более чем говорящее и ходячее существо.

Что я делаю за день? Я ем, перемещаюсь, разговариваю, выполняю какие-то физические действия. Это вся моя суть. Моя жизнь, это поддержание функционирующего тела. Все что я делаю за свою жизнь - потребляю пищу, двигаюсь, и в итоге выделяю отходы. Даже то что мне кажется моим мышлением, это порождение физического ума для развлечения тела, когда оно ничем не занято.

Так сложно перевернуть своё восприятие! Пытаясь ощутить себя как тело, начинаешь понимать почему некоторые люди себя так ведут. Почему хочется потрогать других и приобрести, например, машину или съесть что-то. Даже становится немного понятно почему травят это тело спиртосодержащими жидкостями.

Я тело, перемещающееся в материи. Я трогаю вещи, я присутствую в этом месте. Я занимаю какое-то пространство, я издаю звуки, я существую здесь и сейчас.

Огромная разница в осознании между - у меня есть тело, и я есть тело. Правда пока непонятно куда деть ощущение потоков энергии. Видимо их надо вообще удалить, этого восприятия по всей видимости нет в материализме.

Самое интересное выясняется, когда отслеживаешь чем же ты занимаешься. Например, тело сидит за компьютером и что-то типа читает. - Что я сейчас делаю? - Тело сидит и ничего не делает, создавая некий мыслительный процесс - само тело бездействует. По сути, если мысли — это создание тела, то это невероятно глупое занятие. Я бы сейчас просто отдыхал сидя или лёжа. Но вместо этого, тело создаёт мыслительный процесс, который является достаточно энергозатратным, но по сути не несёт никакой пользы. Очень редко мы читаем или изучаем то, что поможет более эффективному функционированию нашего тела. Создаст ему более комфортные условия или обучит более эффективному взаимодействию с другими телами.

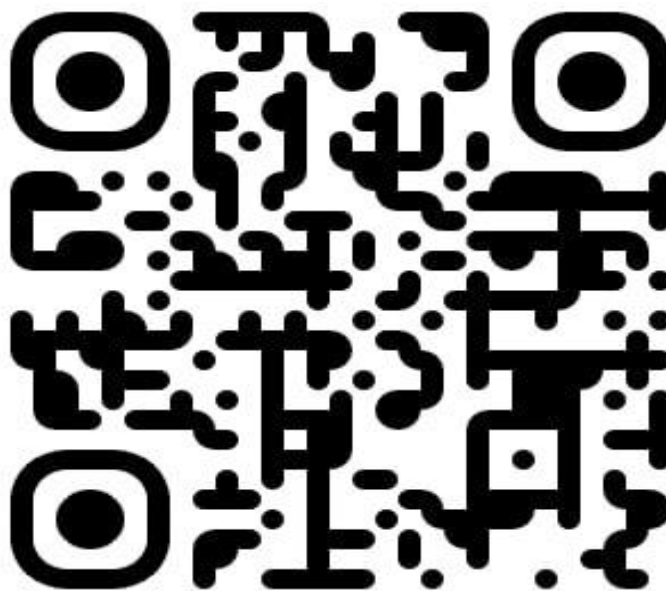
Ощутил потребность в навыке переключать своё сознание между восприятием - у меня есть тело, и я есть тело. Эта неделя пройдёт в эксперименте по восприятию мира - «я материя», все остальное иллюзия порождённая функционированием той-же материи. Ощущения погружения во внутренний мир, лишь иллюзорная капсула физической матрицы реальности. Возможно я научусь лучше взаимодействовать с другими физическими телами.

Контент энциклопедии и авторское право.

Все материалы использованные в данном сборнике, либо полностью авторские, либо подпадают под правовую концепцию «**fair use**».

«Добросовестное использование допускается без получения разрешения владельца авторских прав до тех пор, пока оно способствует «прогрессу науки и полезных искусств» (п. 8 раз. 8 ст. 1 Конституции США). **Все права защищены.**

Связь со мной в социальной сети фейсбук.



Кандыба Вадим В.